

KLAIPĖDOS UNIVERSITETAS

Į SVEIKĄ GYVENSENĄ
IR SKAIDRIĄ BŪTĮ
VYDŪNO KELIU

Tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija

Programa ir konferencijos medžiaga



Klaipėda, 2011

UDK 1(474.5)(063)
Is12

Leidinio sudarytojai:

Prof. habil. dr. Algimantas Kirkutis

Prof. dr. Artūras Razbadauskas

Prof. dr. Rimantas Stukas

Dr. Vaclovas Bagdonavičius

Doc. dr. Arūnas Baublys

Doc. dr. Arnoldas Jurgutis

Dr. Vida Mockienė

Jorika Garjonienė

© Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas, 2011

© Klaipėdos universiteto leidykla, 2011

ISBN 978-9955-18-570-3

TURINYS
TABLE OF CONTENTS

Sveikinimai konferencijos dalyviams	7
Congratulations to the Conference Participants	
Konferencijos programa	11
Conference Program	
MOKSLINIAI PRANEŠIMAI IR TEZĖS RESEARCH REPORTS AND THESES	
<i>I. VYDŪNO DVASINIS PALIKIMAS /VYDŪNAS' SPIRITUAL LEGACY/</i>	19
V. Bagdonavičius. <i>Vydūniškoji religijos simbolių interpretacija. /The Interpretation of Religion Symbols by Vydūnas/</i>	21
D. Prišmantienė. <i>Vydūno knygų kelias pas skaitytoją. /Vydūnas books route to reader/</i>	27
D. Plikynas. <i>Mokslinio pažinimo, džnanajogos dvasinio kelio ir Vydūno pasaulėžiūros sąlytis. /Connection between Scientific Knowledge, Jnana Yoga Spiritual Path and Vydūnas' World-View/</i>	31
A. Baublys. <i>Lietuviško būdo savybės Vydūno kūryboje. /Lithuanian Character in Vydūnas' Work/</i>	37
A. Vosyliūtė. <i>Vydūno socialinės idėjos. /Social Ideas of Vydūnas'/</i>	42
R. Palijanskaitė. <i>Vydūno meilės koncepcija grožinėje kūryboje. /The Concept of Love in Vydūnas' Works of Fiction/</i>	48
D. Tamošaitytė. <i>Visuotinės religijos idėja Sri Aurobindo ir Vydūno pasaulėžiūroje. /The Idea of Global Religion in the World-View of Sri Aurobind's and Vydūnas'/</i>	54
K. Vaištarienė. <i>Žmoniškumo ir doros samprata Vydūno kūrinuose. /Concept of the Humanity and Morality in the Vydūnas' Works/</i>	58
L. Vasilevičius. <i>Amžinoji ugnis Vydūno kūryboje. /Eternal Flame in the Vydūnas' Works/</i>	60
<i>2. PIRMASIS LIETUVOS PAPILDOMOS IR ALTERNATYVINĖS MEDICINOS FORUMAS</i> <i>/THE FIRST LITHUANIA COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE FORUM/</i>	65
J. Brėdikis. <i>Ajurvedos mokslinės ištakos. Vėdu moksliniai atradimai. /Ayurveda Scientific Sources. Vedic Scientific Discoveries/</i>	67
H. Walach. <i>Status of Teaching, Training and Practice of Complementary Medicine in Germany and the Postgraduate Training Programme in Complementary medicine at European University Viadrina, Frankfurt (Oder), Germany. /Papildomos ir Alternatyvinės medicinos mokymo bei praktikos padėtis Vokietijoje ir antrosios pakopos Papildomos ir Alternatyvinės medicinos studijų programa Europos Viadrina universitete Frankfurte (Oderis), Vokietija/</i>	70
A. Kirkutis. <i>Papildoma ir Alternatyvinė medicina – praeitis ar ateitis? /Complementary and Alternative Medicine the Past or the Future?/</i>	71
P. Chauhan. <i>Role of Ayurveda in Current Medicine World and Future Medicine. /Ayurvedos vaidmuo dabartiniame medicinos pasaulyje ir ateities medicinoje/</i>	75
V. S. Shirinsky, V. G. Nachatoj, A. G. Parhomenko, I. V. Shirinsky, V. A. Kozlov. <i>Secondary Immunodeficiencies Diagnosis and Classification in Western Medicine and Traditional Chinese Medicine. /Antrinio imunodeficito diagnostika vakarietiškoje ir tradicinėje kiniečių medicinoje/</i>	77

L. Gemelli. <i>Sveikata ir liga. /Health and Disease/</i>	79
V. Naumavičius, J. Naujalis. <i>Fitoterapiškai reikšmingų duomenų analizės sistema. /The Analysis System of Phytotherapeutically Meaningful Data/</i>	83
A. Kriščiūnas. <i>Papildoma ir Alternatyvinė medicina. /Complementary and Alternative Medicine/</i>	84
V. Volbekienė, L. Lukošienė. <i>Joga ir sveikata. /Joga and Health/</i>	87
G. Azguridienė. <i>Kiek ir kaip sveika gyvensena gali būti visuomenės reikalas. /In What Extension a Health Lifestyle Could Be a Matter of Public</i>	89
A. Esertas. <i>Sveikatos, refleksoterapijos ir kiti aktualūs Pagalbinės ir Alternatyvinės medicinos klausimai: praeitis, dabartis, ateitis. /Health, Reflex and Other Actual CAM Issues: Past, Present and Future/</i>	92
V. Zablockis. <i>XXI amžius: didžiųjų permainų pradžia. /XXI Century: Start of the Great Changes/</i>	93
V. Krivickas. <i>Organizmo funkcinė sistema – bambagyslė – reikšmė ir svarba. /The Body's Functional System – the Umbilical Cord – the Role and Importance/</i>	98
J. Skonsmanas. <i>Gintaras ir magnis: terapinis tandemas uždegimų, įtampų ir skausmų prevencijai. /Amber and Magnesium: Therapeutic Tandem for Inflammation, Stres and Pain Prevention/</i>	102
V. Plerpienė. <i>Meno terapijos taikymas psichiatriniams ligoniams. /Application of Art Therapy for Psychiatric Patients/</i>	108
V. Kramarauskienė. <i>Gydymas dėlėmis Lietuvoje. /Hirudo Therapy in Lithuania/</i>	111
D. Dainytė Uribe, D. Pakeltytė. <i>Garsas ir muzika kaip sveikatinimo priemonės sveikatai stiprinti. /Sound and Music as a Health Mean for Strengthening Health/</i>	113
J. Tulčina. <i>Žvynelinė ir lėtinė alergija. /Lumpy Skin Disease and Chronic Allergy/</i>	116
D. Stasytytė-Bunevičienė. <i>Vitaminų ir žiedadulkių poveikio palyginamieji tyrimai. /Comparative Studies of Vitamins and Pollen Impact/</i>	124
J. Sučylaitė. <i>Sergančiųjų šizofrenija rehabilitacija: psichodukacinės poetikos terapijos poreikis. /Rehabilitation of Patients with Schizophrenia: the Demand Psychoeducation Poetry Therapy/</i>	126
S. Dragūnas. <i>Sveikatos krizės įveikiamos stiprinant sielą ir dvasią. /Health Crisis is Overcome by Strengthening the Soul and Spirit/</i>	130
D. Končienė. <i>Metų laikai ir mityba. /Seasons and Nutrition/</i>	133
A. Chomičenkienė. <i>Ajurvediniai augalai tradiciniame kaimo darželyje. /Ayurvedic Plants in a Traditional Village garden/</i>	137
3. VISUOMENĖS SVEIKATOS MOKSLO NAUJIENOS /NEWS OF PUBLIC HEALTH SCIENCES/	141
R. Stukas, G. Šurkienė. <i>Ekologiškų maisto produktų vartojimo ypatumai. /Organic Food Consumption Characteristics/</i>	143
V. Janušonis, S. Griškoniš. <i>Su(si)žeidimų aštriais instrumentais sveikatos priežiūros sektoriuje prevencijos koncepcija. /Concept of Prevention from Sharps Injuries in Healthcare Sector/</i>	147
V. Andreikėnaitė, A. Germanavičius, B. Strukčinskienė. <i>Pacientų su psichikos sutrikimais gyvenamosios ypatumai: fizinės sveikatos sutrikimas. /Mental Health Disorders and Lifestyle: Physical Health Promotion/</i>	150
F. Stepukonis. <i>Klaipėdos aštuoniasdešimtmečių hospitalizacijos raida. /Development of Hospitalization of 80 Year Old Patients in Klaipėda/</i>	153
S. Keliuskaitė, M. Stankūnas. <i>Sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumas: sisteminė literatūros apžvalga. /Accessibility to Health Care: Results of Literature Review/</i>	157
B. Pajarskienė, I. Vėbraiūtė, J. Andruškienė, A. Jurgutis. <i>Pasikartojančio užgaulaus elgesio sąsąjū su socialinės darbo aplinkos veiksniais tarp dirbančiųjų Vilniuje ir Klaipėdoje vertinimas. /Relations between Bullying and Social Work Environment Factors among Workers in Vilnius and Klaipėda/</i>	163

A. Šematulskienė, T. Eisimantaitė. <i>Šilalės, Tauragės ir Jurbarko rajonų gyventojų sveikatos pokyčiai 2006-2009 metais</i>	165
V. A. Izranov, M. Martinovich, I. R. Katerlina. <i>Software Development Based on Real User: Logging of Ultrasound Examination</i> /	169
R. Malinauskas, A. Brusokas, Š. Šniras, R. Kazulis. <i>Skirtingos lyties 16-18 metų mokinių psichikos sveikatos ypatumai. /Peculiarities of Mental Health among 16-18 Year Old Male and Female Students/</i>	171
V. Gudžinskienė, A. Pocevičius. <i>/Studentų požiūris į fizinį aktyvumą ir jų fizinis aktyvumas. /Attitude of Students towards Physical Activity and their Physical Activity/</i>	174
R. Darginavičienė, D. Drungilienė, V. Mockienė, M. Truš. <i>Slaugytojų požiūris į mirtį ir mirimą. /Nurses' Attitude towards Death and Dying/</i>	180
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 Varėna 10 school Children and their Attitude to Alcohol Damage/</i>	185
E. Piekutė, D. Jurgaitienė. <i>Žiniasklaidos teikiamos informacijos apie psichotropines medžiagas poveikio visuomenės informuotumui įvertinimas. /Information Provided by Media about the Effects of Psychotropic Substances to Increase Public Awareness Rating/</i>	189
M. Kušleikaitė, S. Kušleika, V. Snitka. <i>Light Scatter in the Eye Lenkes. /Šviesos išsklaidymas akies lęšiukuose/</i>	196
R. Dumbrasuskienė, T. Žuravliova. <i>Darbo aplinkos įtaka slaugytojų profesinei motyvacijai. /Work Area Influence to Nurses Professional Motivation/</i>	201
A. Raslanas. <i>Miestų (rajonų) kūno kultūros ir sporto plėtros strategija – prielaida esminiems pokyčiams sveikos gyvensenos raidoje. /</i>	206
E. Vitkienė. <i>Sveiko miesto įvaizdį formuojantys veiksniai. /The Factors that Influence the Image of a Healthy Town/</i>	210
B. Strukčinskienė. <i>Saugios bendruomenės programa ir sąveika su sveiku miestu veikla. /Safe Community Programme and Interaction with Healthy City Movement/</i>	216
B. Strukčinskienė, S. Griškoniš. <i>Eismo traumatizmo tendencijos Lietuvoje /Road Traffic Injury Trends in Lithuania/</i>	219



Gerbiami konferencijos dalyviai ir svečiai,

Kaip ir kiekvienais metais pavasaris mus kviečia keltis po žiemos sąstingio, taip ir V.Storosta – Vydūnas nenustoja mus kviesti į skaidresnį, sveikesnį ir laimingesnį gyvenimą. Šiais metais jau 13-tą kartą sveikiname visus geros valios žmones susirinkusius į Klaipėdos universitetą drauge su mumis paminėti didžiojo lietuvių tautos šauklio gimtadienį.

Malonu matyti kaip kiekvienais metais didėja mūsų organizuojamo renginio dalyvių skaičius ir plečiasi miestų ir šalių, iš kurių jie atvyksta, geografija. Be tradiciškai didžiųjų Lietuvos miestų svečių sulaukėme svečių iš Indijos, Jungtinių Amerikos valstijų, Vokietijos, Italijos, Čekijos, Rusijos, Ukrainos ir Latvijos.

Šių metų mokslinę-praktinę konferenciją mums padėjo ruošti Vilniaus universiteto, Vilniaus pedagogikos universiteto, Šiaulių universiteto ir Kauno kūno kultūros akademijos mokslininkai ir dėstytojai bei tradiciniai pagalbininkai - Vydūno draugijos nariai ir Klaipėdos miesto savivaldybės administracija. Sulaukėme per pusę šimto straipsnių, kuriuos po kruopščios atrankos ir redagavimo publikuojame specialiai konferencijai skirtame leidinyje. Atsiprašome visų norėjusių, bet negalėjusių pasisakyti konferencijos metu, nes tam tiesiog nepakako laiko. Tikiuosi, kad betarpiškas bendravimas konferencijos metu Jums leis pasidalinti sukauptomis žiniomis ir patirtimi.

Džiugu, kad renginys savo tematika jau peraugo paprastos mokslinės-praktinės konferencijos rėmus. Be Vydūno publicistinio palikimo studijų ir Visuomenės sveikatos mokslo naujienų aptarimo, šiais metais vyksta Pirmasis Lietuvoje Papildomos ir Alternatyvinės medicinos forumas, kuris ženkliai padidino šio vienminčių susibūrimo aktualumą ir svarbą. Forumo dalyvių paruošta ir priimta deklaracija bei rezoliucija yra labai reikšmingi ir svarbūs dokumentai, siekiant įteisinti ir populiarinti Papildomą ir Alternatyvinę mediciną mūsų šalyje.

Vydūno gimtadienio paminėjimas Klaipėdos universitete jau tapo Klaipėdos miesto švente - puikia galimybe miestelėnams apsilankyti Sveikatos paslaugų ir prekių mugėje ir susipažinti su ES projekto „Klaipėda - sveikas miestas“ eiga bei aktualijomis. Bendravimas tiesiogiai su konferencijos dalyviais bei svečiais leidžia išgirsti iš pirmų lūpų naujausią informaciją apie sveikatos stiprinimo galimybes ir sveiką gyvenseną

Naudodamasis proga noriu pasveikinti visus renginio dalyvius ir palinkėti gerų pranešimų, vaisingų diskusijų bei gerų išpūdžių Vydūno gimtadienio paminėjimo šventės Klaipėdos universitete metu.

Renginio organizacinio komiteto pirmininkas

Habilituotas med. m. daktaras, profesorius ALGIMANTAS KIRKUTIS



Greeting Address

On behalf of the International Council of Medical Acupuncture and Related Techniques ICMART I wish the participants and the organizers a successful conference as a step forward to the official recognition of Complementary and Alternative Medicine CAM in Lithuania.

ICMART represents Medical Acupuncture since 25 years in Europe and worldwide. ICMART is an active member of CAMDOC Alliance. CAMDOC Alliance is a working group of European and international medical CAM umbrella organizations of the most important CAM fields taught, practiced and researched by dual trained medical doctors: acupuncture, homoeopathy, anthroposophist medicine and naturopathy.

CAMDOC Alliance is working since five years in Brussels. Aims and goals are more visibility of the diagnostic and therapeutic possibilities of CAM in EU public health with focus on prevention. This is followed by supporting the recognition of CAM as an important and serious dialogue partner on the way to the integration of CAM in modern medicine and modern healthcare in all EU countries, to give an input to build up an integrative medicine.

CAMDOC Alliance is cooperating with other CAM stakeholders in common interests, with therapists, with patients and with the CAM industry. As EUROCAM this CAM stakeholder group has already done some successful steps, e.g. meetings with important representatives of DG SANCO (Health and Consumer) in Brussels and Luxembourg, linkage with the EU Health Portal, foundation of a CAM Interest Group in Brussels by CAM interested Members of Parliament, support of an CAM Conference 2012 in Brussels.

In some EU countries important fields of CAM are already official part of medical practice, included in medical education and continuous medical education. These are models which should be followed by other countries.

Many clinical studies and meta analyses are available for the most important CAM fields concerning CAM effectiveness, efficacy, safety and cost effectiveness.

The 7th Frame Work Research Program CAMbrella since 2010 is a research cooperation of 16 European universities to work out the current situation of CAM in the different EU countries to establish a base for further research.

We would like to support your efforts in getting the recognition of CAM in Lithuania and wish you a great success.

Dr.med. WALBURG MARIĆ-OEHLER, MD, Germany

General Secretary of International Council of Medical Acupuncture and Related Techniques ICMA



Papildoma ir Alternatyvinė medicina – žmonių medicina

Nuoširdžiai dėliaugiuosi Jūsų energija, puikiois iniciatyvomis ir entuziazmu, siekiant priminti žmonėms ir visuomenei apie išvalgius Vydūno apmąstymus sveikos gyvensenos tema, kuri šiandienos kontekste tapo kaip niekada aktuali.

Natūrali arba dar vadinamoji alternatyvinė medicina rūpinasi visu žmogumi, o ne atskiromis, sergančiomis jo kūno dalimis. Žmogus yra kūnas, siela ir dvasia, todėl kalbėdami apie žmogaus sveikatą turime kalbėti apie visų šių trijų komponentų darną.

Anot Vydūno, žmogus kaip gamtos dalelė turi gyventi pagal gamtos dėsnius. Gamta egzistuoja todėl, kad egzistuoja ją palaikantys dėsniai, todėl ir žmogus geriausiai jaučiasi, kai laikosi gamtos laikrodžio – bunda ir užmiega, kaip gamta, valgo ir gydosis tuo, ką duoda gamta, mąsto ne kaip gamtos savininkas, o kaip jos dalelė.

Vydūnas pastebėjo, kad lietuvių tauta gal net daugiau nei kitos tautos mėgsta natūraliai gyventi. Todėl matyt dar ir dabar mūsų žmonės, jei tik gali, stengiasi ištrūkti į gamtą, dirbti žemę savomis rankomis, valgyti savo išaugintą daržovę. Netgi lietuvių liaudies patarlė sako: „Kas toli nuo gamtos gyvena, tą visokios ligos kedena“. Tai tik patvirtina, kad mūsų senoliai suprato, kad geriausia gyventi santarvėje su gamta ir stiprintis jos duodamomis gėrybėmis. Tačiau tenka pripažinti, kad šiuolaikinis gyvenimo tempas įsuko žmogų į nuolatinių bėgimo verpetą, kai žmogus susirūpina savo sveikata tik tada, kai sunegaluoja. O tada sveikatos problemos stengiamasi spręsti greičiausius rezultatus duodančiu būdu, bet, deja, ne pačiu palankiausiu žmogaus sveikatos atžvilgiu. O išgijus, senasis gyvenimo būdas nekeičiamas, kol vėl kūnas „sugriūva“.

Jau Asklepijus sakė: „Iš pradžių žodis, paskiau žolė, o paskiausiai – peilis.“ O mūsų šiandienos medicinoje pirma yra cheminis vaistas, o žodžiui, deja, gydytojas neturi pakankamai laiko. Į žmogų medicinoje žiūrima tik kaip į kūną, o ne į vientisą dvasios, sielos ir kūno būtybę. Gydymas žole, žodžiu ar poilsis reikalauja daugiau laiko, daugiau dėmesio, rūpesčio ir įsiklausymo į save, kitą, ko šiandienos žmogus mano negalįs sau leisti.

Papildomos ir Alternatyvinės medicinos metodikos ne tik šalina toksinus iš pakenkto organo, bet ir ramina jausmus, gerina bendrą fizinę ir protinę žmogaus savijautą, o svarbiausia – didina gyvybinį potencialą. Kiekvienos terapijos tikslas – ne tik sumažinti ligos požymius, bet ir pašalinti pirmapradį disbalansą. Čia gydytojas apgaubia kiekvieną pacientą savo rūpesčiu ne tik dėl skaudamo organo, bet ir dėl jo gyvenimo: jo mąstysenos, elgesio, nuotaikos, laimės suvokimo. Toks gydymas neturi pašalinio poveikio ir yra saugus ligoniui.

Džiugu, kad vis daugiau ir daugiau žmonių suvokia natūralios medicinos žinių vertę. Juk ši medicinos rūšis gyvuoja tūkstantmečiais, jos žinios kauptos amžiais, o efektyvumas išbandytas tūkstantmečiais ją praktikuojant, įgyta milžiniška patirtis. Be to, neatsirado jokio reikalo ją keisti, modernizuoti, išrasti naujus būdus ar medikamentus. Tokiu keliu ji nebūtų išsilaikiusi tiek tūkstantmečių, nebūtų išlikęs jos autentiškumas. Ji išbaigta nuo gilios senovės, nepakitusi iki šių dienų ir labai mylima žmonių.

Linkėčiau, kad tūkstantmetė Pagalbinės ir Alternatyvinės medicinos patirtis gražiai įsilietų į Lietuvos valstybės sveikatos sistemą ir ją papildytų, tuo suteikdama daugiau naudos ne tik kiekvienam asmeniškai, bet ir mūsų valstybei.

DANGUTĖ MIKUTIENĖ

Lietuvos Respublikos Seimo Sveikatos reikalų komiteto narė

PROGRAMA /PROGRAM/

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

10.00 – 10.40 **Konferencijos atidarymas /Opening of the Conference/**

Plenarinis posėdis /Plenary session/
„Studlendas“, H. Manto g. 84, I ir II auditorijos, (2-as aukštas)

Moderatoriai /Chairmen/: Akad. J. Brėdikis, Prof. dr. R.Stukas

10.40 – 11.00 **Vydūniškoji religijos simbolių interpretacija. /The Interpretation of Religions Symbols by Vydūnas. /**
Dr. V. Bagdonavičius. Vydūno draugija.

11.00 – 11.20 **Ajurvedos mokslinės ištakos. Vedų moksliniai atradimai. /Ajurveda Scientific Sources. Vedic Scientific Discoveries./ Akad. J. Brėdikis. Lietuvos Sveikatos mokslų universitetas, Kaunas.**

11.20 – 11.40 **Ekologiškų maisto produktų vartojimo ypatumai. /Organic Food Consumption Characteristics./**
Prof. dr. R. Stukas, G. Šurkienė. Vilniaus universitetas.

11.40 – 12.00 **Status of Teaching, Training and Practice of Complementary Medicine in Germany and the Postgraduate Training Programme in Complementary Medicine at European University Viadrina, Frankfurt (Oder), Germany. /Papildomos ir Alternatyvios medicinos mokymo bei praktikos padėtis Vokietijoje ir antrosios pakopos Papildomos ir Alternatyvios medicinos studijų programa Europos Viadrina universitete Frankfurtas (Oderis), Vokietija./**
Prof. H. Walach, Frankfurtas (Oderis) Vokietija.

Pertrauka / Break/

Darbas sekcijose /Workshops/:

I Sekcija / Workshop I/ - VYDŪNO DVASINIS PALIKIMAS
/VYDŪNAS SPIRITUAL LEGACY/
H. Manto 84, AULA 6 korpusas

II Sekcija / Workshop II / - PIRMASIS LIETUVOS PAPILDOMOS IR ALTERNATYVIOS
MEDICINOS FORUMAS / THE FIRST LITHUANIAN COMPLEMENTARY AND
ALTERNATIVE
MEDICINE FORUM/
„Studlendas“, H. Manto g. 84, I ir II auditorijos (2-me aukšte)

III Sekcija / Workshop III/ - VISUOMENĖS SVEIKATOS MOKSLO NAUJIENOS
/NEWS OF THE PUBLIC HEALTH SCIENCES
„Studlendas“, Konferencijų salė (1-as aukštas)

IV Sekcija / Workshop IV/ – KLAIPĖDA – SVEIKAS MIESTAS
/KLAIPEDA – HEALTHY CITY/
H. Manto g. 84, KU Senato salė

I sekcija / Workshop I/

VYDŪNO DVASINIS PALIKIMAS
/VYDŪNAS SPIRITUAL LEGACY/

1 dalis /Part 1/

Moderatoriai /Chaimen/:

Dr. V. Bagdonavičius, dr. D. Tamošaitytė.

- 12.30 – 12.50** Vydūno knygų kelias pas skaitytoją /Vydūnas Books Route to Readers./
Diana Prišmantienė. Vilnius.
- 12.50 - 13.10** Mokslinio pažinimo, džnanajogos dvasinio kelio ir Vydūno pasaulėžiūros sąlytis. /Connection between Scientific Knowledge, Jnana Yoga Spiritual Path and Vysūnas world-view./
Prof. dr. Darius Plikynas. Verslo ir vadybos akademija, Vilnius.
- 13.10 – 13.30** Lietuviško būdo savybės Vydūno kūryboje. /Lithuanian Character in Vydūnas Works./
Doc. dr. Arūnas Baublys. Klaipėdos universitetas.
- 13.30 – 13.50** Istorijos interpretacija Vydūno dramose. /Interpretation of History in Vydūnas Dramas./
Dr. Aušra Martišiūtė. Vilnius.

14.00 – 15.00 Pietų pertrauka /Lunch break/

2 dalis /Part 2/

Moderatoriai /Chaimen/:

Prof. dr. Darius Plikynas, doc. dr. A. Baublys

- 15.00 – 15.20** Vydūno socialinės idėjos. / Social Ideas of Vydūnas./ Lietuvos socialinių tyrimų centras,
Dr. Anelė Vosyliūtė, Vilnius.
- 15.20 – 15.40** Vydūno meilės koncepcija grožinėje kūryboje. / The Concept of Love in Vydūnas works of Fiction./
Rima Palijanskaitė. Vydūno draugija.

15.40 – 16.00 **Visuotinės religijos idėja Sri Aurobindo ir Vydūno pasaulėžiūroje.** / The Idea of Global Religion in the world-view of Sri Aurobind and Vydūnas. /
Dr. Daiva Tamošaitytė. Lietuvos kultūros tyrimų institutas, Vilnius.

Pertrauka / Break/

16.20 – 16.40 **Žmoniškumo ir doros samprata Vydūno kūrinuose.** / Concept of the Humanity and Morality in the Vydūnas works. /
Doc. dr. Ksavera Vaištarienė. Vilnius.

16.40 – 17.00 **Vydūnas ir teatras.** /Vydūnas and Theater./
Dr. Šarūnė Trinkūnaitė. Vilnius.

17.00 – 17.20 **Amžinoji ugnis Vydūno kūryboje.** /Eternal Flame in the Vydūnas works./
Laimutis Vasilevičius. Panevėžys.

II Sekcija /Workshop II /

**PIRMASIS LIETUVOS
PAPILDOMOS IR ALTERNATYVIOS MEDICINOS FORUMAS
THE FIRST LITHUANIAN COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE FORUM**

I dalis /Part I/

Moderatoriai /Chairmen/:

Prof. A. Kirkutis, Dr. P. Chauhan

12.15 – 12.30 **Papildoma ir Alternatyvinė medicina – praeitis ar ateitis?** /Complementary and Alternatyve Medicine the Past or the Future?/
Prof. habil. dr. A. Kirkutis. Klaipėdos universitetas.

12.30 –12.45 **Role of Ayurveda in Current Medical World and Future Medicine.**
/ Ayurvedos vaidmuo dabartiniame medicinos pasaulyje ir ateities medicinoje./
Dr. P. Chauhan. JYVA, Indija.

12.45 – 13.00 **Secondary Immunodeficiencies Diagnosis and Classification in Western Medicine and Traditional Chinese Medicine.** /Antrinio imunodeficito diagnostika vakarietiškoje ir tradicinėje kintiečių Medicinoje./
V. S. Shirinsky, V. G. Nachatoj, A. G. Parhomenko, I. V. Shirinsky, V. A. Kozlov. Rusija ir Kinija.

13.00 – 13.15 **Sveikata ir liga.** /Health and Disease./
Prof. Letterio Gemelli. Italija.

- 13.15–13.30** **Fitoterapiškai reikšmingų duomenų analizės sistema.** /The Analysis System of Phytotherapeutically Meaningful Data./
V. Naumavičius, J. Naujalis. Vilniaus universitetas.
- 13.30 – 13.45** **Hemoreologija – sveikatos kokybės pagrindas.**
/ Hemorheology – Basis of Health Quality./
Ass. Prof. O. Kamenev. Sankt-Peterburgas, Rusija.
- 13.45–14.00** **The Ayurvedic approach to Osteoarthritis.** /Osteoartrito gydymo galimybės pagal Ayurvedą./
Dr. T. K. Dinesh, V. Ratnam P. S., Mr. Kamal Bhasin. Indija.

14.00 – 15.00 Pietų pertrauka /Lunch break/

2 dalis /Part 2 /

Moderatoriai /Chairmen/: **Prof. habil. dr. A. Kriščiūnas, L. Lukošienė**

- 15.00 – 15.15** **Papildoma ir alternatyvinė medicina.** / Complementary and Alternative Medicine./
Prof. habil. dr. A. Kriščiūnas. Lietuvos Sveikatos mokslų universitetas, Kaunas.
- 15.15 – 15.30** **Joga ir sveikata.** / Joga and Health./
Doc. V. Volbekienė. Lietuvos kūno kultūros akademija. Kaunas ir L. Lukošienė. Ajurvedos akademija. Vilnius
- 15.30 – 15.45** **Kiek ir kaip sveika gyvensena gali būti visuomenės reikalas.**
/In What Extension a Healthy Lifestyle Could Be a Matter of Public./
Doc. dr. G. Azguridienė. Vilniaus universitetas.
- 15.45 – 16.00** **Biorythmology and Wellness** /Bioritmologija ir gerovė./
I. Seldinas. JAV.
- 16.00 – 16.15** **Sveikatos, refleksoterapijos ir kiti aktualūs Pagalbinės ir Alternatyvinės medicinos klausimai: praeitis, dabartis, ateitis.** /Health, Reflex, and Other Actual CAM issues: Past, Present and Future./
Doc. A. Esertas. Lietuvos Sveikatos mokslų universitetas, Kaunas.
- 16.15 – 16.30** **Contemporary Technology in a Conditionally Health care.**
/Šiuolaikinės technologijos sveikatos priežiūroje./
I. Seldin, JAV ir V. B. Sazhin. Lenkija.

Pertrauka /Break/

3 dalis /Part 3 /

Moderatoriai /Chairmen/: D.Kepenis, dr. V. Zablockis

- 16.45 – 17.00** **Test-Control of Wellness and Frequency Correction of Failure.** / Sveikatos testų kontrolė ir klaidų dažnio korekcija./
V. Dyndik. Riga, Latvija.
- 17.00 – 17.15** **„Sveikuolių“ judėjimo patirtis.** / Experience of the Movement – „Sveikuoliai“./
D. Kepenis. Palanga.
- 17.15 – 17.30** **XXI amžius: didžiųjų permainų pradžia.** / XXI century: Start of the Great Changes/
Dr. V. Zablockis. Klaipėda.
- 17.30 – 17.45** **Organizmo funkcinė sistema – bambagyslė – reikšmė ir svarba.** /The body's functional system – the umbilical cord – the role and importance./
V. Krivickas. Klaipėda.
- 17.45 – 18.00** **Gintaras ir magnis: terapinis tandemas uždegimų, įtampų ir skausmų prevencijai.** /Amber and Magnesium: Therapeutic Tandem for Inflammation, Stres and Pain Prevention./
Dr. J. Skonsmanas. Lietuva.

4 dalis /Part 4/

18.00–18.30 PIRMOJO LIETUVOS PAPILDOMOS IR ALTERNATYVIOS MEDICINOS FORUMO REZOLIUCIJOS APTARIMAS

(Discussions and conclusions)

III Sekcija /Workshop III/

VISUOMENĖS SVEIKATOS MOKSLO NAUJIENOS / NEWS OF THE PUBLIC HEALTH SCIENCES /

1 dalis /Part I/

Moderatoriai /Chairmen/:

Prof. dr. R. Stukas, doc. dr. A. Jurgutis

- 12.15 – 12.35** **Su(si)žeidimų aštriais instrumentais sveikatos priežiūros sektoriuje prevencijos koncepcija.** /Concept of prevention from sharps injuries in healthcare sector./
Prof. habil. dr. V. Janušonis ir S. Griškoniš. Klaipėdos universitetas, Klaipėdos universitetinė ligoninė.

- 12.35 – 12.55 Pacientų su psichikos sutrikimais gyvenamosios ypatumai: fizinės sveikatos stiprinimas. /Mental Health Disorders and Lifestyle: Physical Health Promotion./ V. Andreikėnaitė, doc. dr. A. Germanavičius, doc. dr. B. Strukčinskienė. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Vilnius; Vilniaus universitetas; Klaipėdos universitetas.**
- 12.55 – 13.15 Klaipėdos aštuoniasdešimtmečių hospitalizacijos raida. / Development of Hospitalization of 80-year old Patients in Klaipėda./ Doc. dr. F. Stepukonis. Klaipėdos universitetas.**
- 13.15 – 13.30 Sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumas: sisteminė literatūros apžvalga. / Accesibility to Health Care: Results of Literature Review./ S. Keliauskaitė ir doc. dr. M. Stankūnas. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Kaunas**
- 13.30 – 13.45 Pasikartojančio užgaulaus elgesio sąsajų su socialinėmis darbo aplinkos veiksniais tarp dirbančiųjų Vilniuje ir Klaipėdoje vertinimas. /Relations Between Bullying and Social Work Environment Factors Among Workers in Vilnius and Klaipėda./ dr. B. Pajarskienė, I. Vėbraitė, dr. J. Andruškienė, doc. dr. A. Jurgutis. Higienos institutas, Vilniaus; Klaipėdos universitetas.**
- 13.45 – 14.00 Šilalės, Tauragės ir Jurbarko rajonų gyventojų sveikatos pokyčiai 2006-2009 m. A. Šematulskienė ir T. Eisimantaitė. Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras.**

14.00 – 15.00 Pietų pertrauka /Lunch break/

2 dalis /Part 2/

Moderatoriai /Chairmen/:

Doc. dr. A. Martinkėnas, doc. dr. F. Stepukonis

- 15.00 – 15.20 Software Development Based on Real User: Logging of Ultrasound Examination. A. Izranov, M. Martinovich, I. R. Katerlina. Imanuelio Kanto universitetas, Kaliningradas, Rusija.**
- 15.20 – 15.30 Skirtingos lyties 16-18 metų mokinių psichikos sveikatos ypatumai. /Peculiarities of Mental Health Among 16-18 Year Old Male and Female Students./ R. Malinauskas, A. Brusokas, Š. Šniras, R. Kazulis. Lietuvos kūno kultūros akademija. Kaunas**
- 15.35 – 16.50 Studentų požiūris į fizinį aktyvumą ir jų fizinis aktyvumas. /Attitude of Students Towards Physical Activity and their Physical Activity./ prof. dr. V. Gudžinskienė, A. Pocevičius. Vilniaus Pedagoginis universitetas.**
- 16.50 – 17.05 Slaugytojų požiūris į mirtį ir mirimą. / Nurses Attitude towards Death and Dying./ R. Darginavičienė, doc. dr. D. Drungilienė, dr. V. Mockienė, M. Truš. Klaipėdos universitetas.**

- 17.05 – 17.20** **Alkoholio vartojimo paplitimas tarp Varėnos miesto ir kaimo 10 klasių mokinių ir jų požiūris į alkoholio žalą. / Alcohol Consumption Among Urban and Rural Varėna 10 School Children and their Attitude to Alcohol Damage./**
I. Lukminienė, dr. D. Jurgaitienė. Klaipėdos universitetas.
- 17.20 – 17.35** **Žiniasklaidos teikiamos informacijos apie psichotropines medžiagas poveikio visuomenės informuotumui įvertinimas. / Information Provided by Media about the Effects of Psychotropic Substances to Increase Public Awareness Rating./**
E. Piekutė, dr. D. Jurgaitienė. Klaipėdos universitetas.

IV Sekcija / Workshop IV/

KLAIPĖDA – SVEIKAS MIESTAS
/KLAIPEDA – HEALTHY CITY/

Moderatoriai /Chairmen/:

Prof. dr. A. Razbadauskas, J. Asadauskienė

- 12.30 – 12.45** **Sveikinimai**
- 12.45 – 13.05** **III-čio amžiaus universiteto idėja ir vaidmuo Klaipėdos miesto senjorų užimtumo kontekste.**
Prof. dr. A. Razbadauskas. Klaipėdos universitetas.
- 13.05 – 13.25** **Miestų (rajonų) kūno kultūros ir sporto plėtros strategija – prielaida esmiems pokyčiams sveikos gyvensenos raidoje.**
Prof. dr. A. Raslanas. Vilniaus pedagoginis universitetas.
- 13.25 – 13.45** **Savivaldos ir jos institucijų vaidmuo sveiko miesto idėjos įgyvendinime.**
I. Pačiauskaitė. Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras.
- 13.45 – 14.00** **Universiteto indėlis į miesto gyventojų sveikatos stiprinimą.**
N. Istomina. Klaipėdos universitetas.
- 14.00 – 14.15** **Vakarų Lietuvos gyventojų sveikatos analizė.**
I. Brasaitė. Klaipėdos universitetas.
- 14.15 – 14.30** **Sveiko miesto įvaizdį formuojantys veiksniai.**
Doc. dr. E. Vitkienė. Klaipėdos universitetas.
- 14.30 – 14.45** **Saugios bendruomenės programa ir sąveika su sveikų miestų veikla.**
Doc. dr. B. Strukčinskienė. Klaipėdos universitetas.

Kava /Coffee/

**SVEIKATOS PREKIŲ IR PASLAUGŲ
MUGĖS DALYVIAI**
/ PARTICIPANTS OF THE HEALTHY PRODUCTS AND SERVICES FAIR/

BĮ Neįgaliųjų dienos užimtumo centras „Lakštutė“
Jadvyga Bolvočiūtė „Jadvygos žolelės“
Zofija Tikuišienė „Žolelės“
Birutė Dumbrauskienė
UAB „Feniksas“
UAB „Bauer International“
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

MOKSLINIAI PRANEŠIMAI IR TEZĖS
/SCIENTIFIC REPORTS AND ABSTRACTS/

1. Vydūno dvasinis palikimas
Vydūnas' Spiritual Legacy

VYDŪNIŠKOJI RELIGIJOS SIMBOLIŲ INTERPRETACIJA

Dr. Vaclovas Bagdonavičius

Vilnius, Vydūno draugija

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Vydūno filosofijoje svarbiausias dėmesys skiriamas žmogaus ir Dievo santykiui. Tas santykis yra paaiškinamas remiantis indiškiosios vedantos būties ir žmogaus, kaip mikrokosmo, samprata, postuluojančia individualiojo aš (atmano) ir dvasinio absoliuto (brahmano) tapatumą. Savęs suvokimas Dievuje yra pasiekiamas religinėje patyroje, į kurią orientuojančios visos religijos. Jos skiriasi savo ritualais, panteonais, teologijomis, bet jomis siekiama to paties: pasaulyje pasimetusių žmogaus sielą priartinti prie tikrosios savo buveinės – Dievu vadinamos absoliučios dvasios. Simboliai yra tos dvasios apsisireiškimo ženklai.

RAKTAŽODŽIAI: *Dievas, žmogus, religija, simbolis.*

Abstract

Vydūnas treats the ancient Lithuanian religion as the expression of mature and subtle human attitude towards God. The main symbols of that religion – a fire, an oak tree, a grass snake – have the same meanings as they have in other religions. Fire symbolizes life and divine spirit, a tree symbolizes growth and permanent mundane alternation, a grass snake symbolizes wisdom and the eternal identity of essence in the permanent alternation of the world.

KEYWORDS: *God, man, religion, symbol.*

Vydūno filosofiją iš esmės galima apibūdinti kaip religijos filosofiją. Visų joje keliamų klausimų išeities pozicija – žmogaus ir Dievo santykis. Tas santykis paaiškinamas gana paprastai: žmogus yra dvasinė esybė. Tai, kas sudaro jo esmę, t.y. žmoniškumas, yra ypatingo ryškumo dieviškosios būties apraiška pasaulyje. „Tame, kas tikrai žmoniška, dieviškumas ir žmoniškumas sutampa“¹, - teigia mąstytojas. Tiesa, ne tik žmogus, bet ir visas pasaulis yra Dievo emanacija. Iš Jo (Dievo) jis (pasaulis) kyla, Jame būna, į Jį grįžta. Viskas, kas pasaulyje dedasi, yra tąsa nenutrūkstancio dieviškojo veikimo, kuris sąlygiškai pasibaigs, kai tuo pasauliu tapusi ir begalinę įvairovę įgavusi dieviškoji substancija vėl grįš į grynosios dvasios, nedalomos vienovės būvį. Tasai grynosios dvasios būvis yra siekiamybė pasauliui, bet ne pačiam Dievui, kuris emanuodamas į pasaulį išliko pačiu savimi, t. y. absoliučia dvasia. Taigi, Dievas pasaulio atžvilgiu yra ir imanentinis, ir transcendentinis. Nesileisdami į smulkesnę vydūniškąją būties ir žmogaus sampratos analizę, pasakysime tik, kad toji samprata labai akivaizdžiai sutampa su indiškiosios vedantos būties ir žmogaus, kaip mikrokosmoso, samprata, postuluojančia individualiojo aš (*atmano*) ir dvasinio absoliuto (*brahmano*) tapatumą. Ypač ryškiai toje vydūniškoje sampratoje išsipaūdę *Upanišadų* ir *Bhagavadgytos* idėjiniai konceptai. Tajį mūsų atpažinimą labai akivaizdžiai paliudija tai, kad Vydūnas pats *Bhagavadgytą* išvertė į lietuvių kalbą² ir kad pats *Vedus* ir *Upanišadas* nurodo kaip savo eksplotuojamą išminties šaltinį, iš kurio „nuostabiausios žinios paeina.“³

Grįžkime prie vydūniškai nusakyto žmogaus ir Dievo santykio. Iš pirmo žvilgsnio jame lyg ir nesimato jokio dramatiškumo: jeigu žmogus savo esme yra dieviškas, tai jis turėtų būti jau savaime išganytas. Juo labiau, kad išganymas yra užprogramuotas ne tik jam, bet ir visam pasauliui. Tačiau dramatiškumo tame santykiyje vis dėlto esama, nes sunkus ir pakankamai komplikotas yra pats pasaulio, o su juo – ir žmogaus grįžimas dvasios būvin, arba Dievop. O grįžtama sąmonėjant, palaiptiui įveikiant inertiškos materijos, į kurią Dievas emanavo, būvį įgavusį nesąmoningumą. Gyvybės neturinti mineralija, augmeniškoji gyvybė, gyvūniškasis ekspansyvumas, žmogumi besiskleidžiąs protas – to sąmonėjimo pakopos, kuriomis reiškiasi gamtos įvairovė. Tos gamtos viršūnėje – žmogus, kuriame, kaip pasakytų Vydūnas telpa visa visata – ne tik tai, kas yra gamtoje, bet ir kas aukščiau jos. O aukščiau yra tai, kas priklauso grynajai sąmonei, ko jau nebeapima ir dar gamtos pasauliui priklausantis protas. Kaip gamtos galia juomi jau disponuoja aukštesnieji gyvūnai. Žmoguje besireiškianti gamtiškąją pasaulį pranokstanti dvasia, kurią Vydūnas vadina žmoniškumu, nėra visiškai laisva: ji yra ribojama ir varžoma tame pačiame žmoguje veikiančių gamtos galių. Pirmoji dieviškos substancijos dvasingumą įgaunančio sąmoningumo apraiška žmoguje – savęs suvokimas, savimone, Vydūno įvardinta kaip *ašainė sąmonė*. Tąja žmogaus savimone į pasaulį emanavęs dvasinis absoliutas suvokiąs pats save. Tos savivokos dėka žmogus tampa savo paties valingomis pastangomis sąmoningai veikiančia galia, aktyviai įsitraukiančia į to pasaulio tolesnio sąmoningėjimo vyksmą. Tokią misiją jam skyręs pats visa-

¹ Vydūnas, *Raštai*, t. I, V., 1990, p.519.

² Pirmasis vertimo leidimas pasirodė 1947 m. Detmolde (Vokietija), antrasis publikuotas Vydūno *Raštų* 3 tome (V., 1992, p. 409 – 492).

³ Vds.[Vydūnas], Pasikalbėjimai, *Darbymetis*, nr. 4, Tilžė, 1921, p. 40.

tos kūrėjas. Vydūno žodžiais tariant, „kiekvienas žmogus pasaulio Kūrėjo vartojamas kaip priemonė visam gyvenimui gyvinti ir tobulinti“⁴ Kartu su žmogaus savimone atsiranda ir jo nuostaba dėl būties, kurioje jis pats yra, slėpinigumo. Kas yra supančio pasaulio ir paties žmogaus buvimo pirmoji priežastis? Kas lemia visus to pasaulio ir žmogaus gyvenimo vyksmus ir kokia visų tų vyksmų prasmė? Siekiant atsakyti į šiuos ir kitus panašaus pobūdžio klausimus ir atsiranda religija, kurios pagrindą sudaro tikėjimas pasaulį sukūrusia, amžinai esančia, visur veikiančia niekuo neapribota absoliučią galia.

Įvairiais laikais, įvairiose Žemės vietose gyvenantys žmonės susikuria savus tos galios ir jos reiškimosi formų įvairumus, jos genezės ir veikimo principų paaiškinimus, kurių pagrindu susiformuoja įvairios pasaulio religijos, besiskiriančios savo brandumu, teologijomis, panteonais, liturgijomis. Tačiau jas visas vienija ta pati, nors ir skirtingai išreiškiama pagarbi nuostata Didžiojo Slėpinio, iš kurio visa atsirado, atžvilgiu. Vienija ir ryšio su tuoju Slėpiniu paieška, kurios būdai vėlgi įvairūs, bet ieškoma iš esmės to paties. O ieško įvairaus skaidrumo esanti ir įvairių atspalvių turinti ta pati žmoniškumo esmę išreiškianti sąmonė. Religija, anot Vydūno, atsirado kartu su žmogumi, būtent ji ir „išreiškia žmoniškumo ypatumą“. „Apskritai sąmonė yra sugebėjimas gyventi, - teigia Vydūnas, - o religija yra pasiruošimas atsiverti pačiai būties paslapčiai“⁵. Tas pasiruošimas ar netgi ruošimasis atsiverti pačiai būties paslapčiai, anot Vydūno, esąs visų religijų pagrindinis uždavinys, kurio sprendimo būdai gali būti pasirenkami įvairiausi. Juos pasirenkant (veikia juos kuriant, pagrindžiant) ir susiformuoja įvairios religijos. Jų idėjų, vaizdinių, ritualų sistemos yra labai skirtingos, tačiau jose esama ryškių bendrumų, kurie, anot Vydūno, rodo visoms būdingą bendrą generalinę kryptį – žmogaus orientavimą į minėtąjį atsivėrimą.

Vydūnui kaip tik ir rūpėjo pasiaiškinti, kaip įvairios tautos ir jų išpažįstamos religijos išreiškė žmogaus santykį su dvasine būtimi, kiek tame išreiškime būta gyvos Didžiojo Slėpinio pajautos, t. y. vidinio dvasinio gyvumo. „Vis aš stengiausi iš to, ką visokie žmonės ir tautos tūkstantmečiais yra mąstę ir kūrę, atspėti jų dvasinį lygį“⁶, - apibūdinamas savo dvasinius ieškojimus rašo Vydūnas. Tas dvasinis lygis – suartėjimo su Didžiuoju Slėpiniu bei atsivėrimo jam laipsnis. Susipažinęs su religijų istorija, su prieinamais įvairių tautų šventraščiais bei religiniais padavimais ir kitokia medžiaga apie religijas, mąstytojas daro išvadą, kad senovėje „sąmonė buvo labiau atvira vidiniam gyvumui“⁷, o tai reiškia, kad žmogaus atvertis Dievui buvusi stipresnė. Toji atvertis – svarbiausioji gyvos religinės patyros sąlyga. Tolesnėje raidoje žmonija ne artėjusi prie Dievo, o veikia nuo jo tolusi, nes jos sąmonė tolo nuo atvirumo vidiniam gyvumui ir „vis ryštingiau skyrėsi išpūdziams į jusles ir tuo vis giliau smuko į daiktiškumą“⁸. Taigi, keitėsi sąmonės orientacinė kryptis – nuo dvasingumo eita į materialumą, ir žmonijos pažanga imta sieti su išorinio pasaulio įvaldymu ir pajungimu savo reikmėms. Dvasia ėmė atsilikti.

Dabarties žmonijai, kurią globaliai suvienijo civilizacijos pasiekimai vis labiau bręstanti būtinybė atsi- grežti į senovėje sukauptą religijose labiausiai akumuliuotą dvasinę savo patirtį ir sąmonę vėl nukreipti religinei patyrai siekti. Tokią būtinybę prikišamai parodę žmoniją sukrėtę XX a. pirmosios pusės pasaulio įvykiai, kuriuos Vydūnas traktuoja kaip vienpusiškos orientacijos į civilizacijos plėtrą pasekmes. Neatsitiktinai antrojo pasaulinio karo metu ir po jo, t. y. kelioliką paskutiniųjų gyvenimo metų rašyti darbai (daugelis jų vokiškai) didžiausiąją dalimi skirti religijos tematikai⁹. Ypač daug dėmesio juose skiriama religinės patyros vaidmeniui ryškinti. O ji ryškinama parodant, kaip jospa žmogų kreipdavusios senovėje susiformavusios religijos. Tame ryškinime nemažą vietos skiriama religiniams simboliams. Deja, didžiausias tam skirtas lietuvių kalba rašytas apie 300 p. apimties darbas *Žmonijos sąmoningumas jos tikybinuose padavimuose, šventraščiuose ir šventuose žymženkluose* dingo karo metu, nors 1941 m. buvo išspausdintas. Negavus leidimo platininti, visas leidinio tiražas liko po O.v. Mauderodės spaustuvės griuvėsiais Tilžėje. Šio darbo turinį apytikriai galima nuspėti pagal išlikusių vokiškųjų darbų turinį. Išsamiausias iš tų darbų – *Religija per žmonijos istorijos tūkstantmečius*.

Žvelgiant į religijų įvairovę Vydūnui ne tiek svarbu ar netgi visai nesvarbu akcentuoti tai, kuo jos skiriasi. Jam labiausiai rūpi tai, kas jose yra bendra, tai, kas liudija jas visas siekiant to paties tikslo – žmogaus

⁴ Vydūnas, *Raštai*, t. 3, p. 416.

⁵ Vydūnas, *Raštai*, t. 4, V., 1994, p. 127.

⁶ Vydūnas, *Raštai*, t. 3, p. 395.

⁷ Ten pat.

⁸ Ten pat.

⁹ Jų originalai nebuvo skelbti. Vertimai publikuoti Vydūno *Raštų* ketvirtajame tome: *Karas ir religija* (p. 7 - 27), *Sąmoningumas ir religija* (p.50 – 54), *Religija per žmonijos istorijos tūkstantmečius* (p. 126 – 162), *Kaip siela su dievu* (p. 212 – 213), *Nuodėmė, kaltė, bausmė, atleidimas, išganymas* (p. 293 -297), *Pasaulio šviesa ir žmogus* (p. 322 – 327), *Pakeliui* (p. 334 – 344), *Bendra pastaba dėl religijos nuvertėjimo* (p. 345 – 350).

suartinimo su Dievu, orientavimo religinės patyros link. Tuos bendrumus, Vydūno požiūriu nesunkiai galima išvelgti visais laikais tomis pačiomis išliekančiose įvairių tautų pamatinėse religinėse pažiūrose, tapačiuose arba labai panašiuose simboliuose ar religiniuose apreiškimuose. Labai panašios esančios ir pagrindinės įvairių religijų šventraščių mintys. Tie bendrumai rodo, kad žmogaus santykio su Dievu supratimas, nors ir skirtingai išreiškiamas, iš esmės yra universalus visai žmonijai. Skirtingos savaip užšifruotos jo išreiškimo formos esančios nuorodos į atsivėrimą Didžiąjai Paslapčiai. Tos nuorodos perteikiamos materialiais šio pasaulio realių pavidalais, tačiau jų prasmė yra simbolinė, nes tie pavidalai traktuotini kaip anapusinio pasaulio galių įvaizdžiai. Vydūno manymu, senosios religijos, tarp jų ir lietuvių, negarbino pačių gamtos objektų – medžių, akmenų, gyvūnų, gamtos stichijų, nors būta daugybės tuos objektus ar stichijas personifikuojančių dievybių. Tas dievybes reikia suprasti kaip paties Dievo, niekada nepasitraukusio iš pasaulio ir jo tolesnėje veikloje tebedalyvaujančio apsiereiškimo galių vaizdinius, o ne kaip aklu stabmeldiškai garbintų gamtos jėgų personifikaciją. Tik išgalint krikščionybei, „Dievo apsiereiškimo galios buvo vis tvirčiau skelbiamos negyvomis nesąmoningomis gamtos jėgomis“¹⁰. Tuo tarpu senovės žmogus visose pasaulyje veikiančiose galiuose regėjęs kūrybinio Didžiojo Slėpinio vyksmo apraiškas. „Būties slėpinys įvairiomis galiomis atsiskleidžia pasaulyje. Jos yra Dievai, kurie iškelia tam tikrus uždavinius pasauliui ir gyvenimui, o labai ypatingus uždavinius - žmogui“, - aiškina Vydūnas. Žmonių susikurti dievų simboliai padeda jiems prisiminti dieviškąją tų galių prigimtį ir prie jų susitelkiant „svajoti apie išlaisvinimą iš visko, kas žemiška. Tai yra veržimasis iš pasidavimo daiktiškumui į dvasios laisvę“¹¹. Taigi, religinio kulto objektai ne patys būdavo garbinami, jie tik atlikdavo tarpininko tarp žmogaus ir visumos kūrėjo vaidmenį. „Mes sentėvių dievus padarome medžiagiškus, o sentėviai žiūrėjo į juos kaip sąmoningas galias. O jeigu ir buvo pasidarę stabus, tai jie bus buvę ir jiems tik simboliai, kaip krikščionims kryžius su nukryžiuotuoju“¹², - apibūdinamas senąjį lietuvių tikėjimą, rašė Vydūnas.

Visoms religijoms daugiau ar mažiau esąs būdingas orientavimas bemaž į tas pačias pasaulyje veikiančias dieviškojo reiškimosi galias. Toji orientacija nulemianti ir įvairių religinių reiškimų panašumus. Didžiąja dalimi religiniai fenomenai esantys susiję su šviesos ir tamsos galių poveikiu pasaulio ir žmogaus gyvenimui. Tos galios „reiskė tam tikrą dvasingumą, o kartu nesuvokiamą paslaptį, kuris pasiekia žmogaus vidų iš būties gelmių. [...] Tiek šviesa, tiek tamsa supa žmogų ir smelkiasi į jo vidų visą gyvenimą“¹³. Su šviesa esą susijęs dvasinis gyvėjimas, išsilaisvinimas, su tamsa – pavergimas, pragaištingumas, žuvinimas. Šviesa einanti iš dangaus ir kelianti žmogų aukštyn, dangop, tamsa traukianti žemyn – „žemė yra jos simbolis“¹⁴. Žmogui reikia siekti abiejų tų galių palankumo, tačiau atsidavimo persvara turi būti šviesai, nes pati žmogaus esmė ateinanti iš šviesos. Šviesai atsidavusio žmogaus gyvenimas būna nušviestas dvasios spindesio, kurį tasai žmogus skleidžia viskam, kas jį supa. Tamsos galiai pasidavęs žmogus savo darbais ir elgesiu skleidžia blogį, kitiems žmonėms daro tik žalą. Religijos orientavusios žmogų į šviesą.

Nuo seniausių laikų religijos palikusios savo ženklus, kurie „beveik visame žmonijos pasaulyje aptinkami tie patys“¹⁵. Tajį tapatumą sąlygojęs tų religijų išpažinėjų reiškimasis iš sielos gelmių, t.y. artimas sąlytis su visaapimančiu Didžiuoju Slėpiniu. Iš tokių seniausiųjų ženklų esantys kryžius ir penkiakampė bei šešiakampė žvaigždės. Nors kryžių esama įvairių formų, tačiau jų prasmė iš esmės ta pati – dvasingumo persimelkimas per materiją, daiktiškumą. Svastikos formą įgavęs kryžius priklausomai nuo atgal pasuktų trumpųjų linijų pasukimo krypties reiškias dvasingumo pakrypimą į materiją arba kilimą aukštyn. Žvaigždės „tūrėjusios išreikšti sielos patiriamo paslaptį itaką būtyje“¹⁶. Esama ženklų, kurie primena žvėrių pavidalus, tačiau jie nėra tokie bendri.

Dvasinė žmogaus prigimtis ir gyvenimo, kaip dvasinio išganyto siekimo, prasmė „jau nuo seniausių laikų mėginta išreikšti pasakose, sakėse, legendose ir dainose“. Šiuose tautosakos kūriniuose vaizduojami stebuklingi nutikimai rodo, kad jie vyksta ne regimojoje realybėje, o žmogaus sieloje, remdamasis Wilhelmu Grimmu, aiškina Vydūnas¹⁷. Tokios prasmės vyksmus esą galima išvelgti daugelyje tautų paplitusių pasakų apie miegančiąją gražuolę, snieguolę, broliuką ir sesutę ir kt. Tokie žmogaus sieloje vykstant sakralinę prasmę turintys išgyvenimai alegoriškai vaizduojami daugelyje paties Vydūno dramų kūrinių, ypač lietuvių tauto-

¹⁰ Vydūnas, *Raštai*, t. 3, p. 397.

¹¹ Vydūnas, *Raštai*, t. 4, p. 130.

¹² Vydūnas, *Žvilgis į gyvenimo gelmes. I. Gyvenimas – kelionė tobulumui*, Klaipėda, 2006, p. 175.

¹³ Vydūnas, *Raštai*, t. 4, p. 129.

¹⁴ Ten pat.

¹⁵ Vydūnas, *Raštai*, t. 4, p. 131.

¹⁶ Ten pat.

¹⁷ Ten pat, p. 132.

saka besiremiančiose, taip vadinamuose „pasakiškuose vaidiniuose“ – *Sigutė, Lietuvos pasakėlė, Karalaitė, Jūraitė, Žvaigždžių takai*, o taip pat draminiėje trilogijoje *Amžina ugnis* bei misterijoje *Probočių šešėliai*. Kaip į alegorinę prasmę turinčius reikia žiūrėti ir į pačių šventraščių paskojimus ar atskirus jų epizodus, kurie pateikiami kaip žemiško gyvenimo įvykiai, bet kurie „nėra kasdienio gyvenimo istorijos. Tai žinios apie vidinio gyvenimo, vidinio patyrimo ir sielos tapsmo vyksmus“.¹⁸ Būtent alegoriškai reikia suprasti ir visus krikščioniškoje Biblijoje pateikiamus pasakojimus. Netgi ne tiek svarbus esąs paties Kristaus, kaip istorinės asmenybės, gyvenimas, kiek jo, kaip Dievo, apsišviškimo žmoguje fenomeno, kaip aukos, prisikėlimo sakralinė prasmė. „Gyva tikyba yra atsibudimas Dievuje“, „pasistengimas numanyti Dievo apsišviškimo žmoniškume. Tas apsišviškimas yra Kristus, o kaip Kristus siekia gyvas būti kiekviename žmoguje, taip turėtų kiekvienas žmogus pasistengti gyventi jame“¹⁹. Kristaus auką reikia suprasti „kaip Kūrėjo auką, per kurią žmoniškumas pakyla į aukštesnį, dieviškąjį gyvenimą“²⁰. Toks aukos supratimas ateinąs iš daug senesnių už krikščionybę laikų. Į dabarties krikščionis žvelgdamas Vydūnas viltingai tiki, kad jie savo mintis kreips nebe tiek „į pirm ilgų metų skelbtą Kristų“ (t. y. istorinę jo asmenybę – V. B.), bet jaus jį kaip „dvasiškai arti esantį ir jo išganingą galią, kuri žmones tobulina ir padaro nemirtingus“²¹.

Svarbi vieta senosiose religijose tenkanti šventėms, kurias dabartiniai žmonės siejantys su šviesos kaita. Senovės žmonių toje kaitoje „būdavo išvelgiama dieviškumo, Didžiojo Slėpinio apraiška“²².

Kaip į brandžią, subtiliai žmogaus santykio su Didžiuoju Slėpiniu pajautą išreiškusią religiją Vydūnas žiūri į senovės lietuvių religiją. Tai, kad ji ilgiausiai atsilaikė prieš krikščionybės spaudimą bei tai, kad ji žmonėse ir šiandien dar gyva, rodo jos tobulumą bei šaknų tvirtumą, jos garbingą vietą senųjų religijų tarpe. Joje yra tie patys pagrindiniai simboliai, kaip ir kitose senosiose religijose. „Bet nėra abejotina, kad lietuvių tikyboj pirmą vietą užėmė ugnis, kad šalia jos buvo garbinamas ažuolas ir žaltys, kad tikiybinių tarnybų pildė vyriškieji ir moteriškos ir kad žmonės buvo laikomi gyventi pagal tam tikrus įstatymus“²³, – taip Vydūnas apibūdina pagrindinius senosios lietuvių religijos momentus.

Kalbėdamas apie religinę ugnies simbolio prasmę, Vydūnas pažymi, kad nereikia jos sakralinio reikšmingumo pagrindo sieti su ugnies svarba žmogaus kasdieniame gyvenime. Anot jo, „ugnis, kaip kasdien vartojamas dalykas, nebūtų galėjusi būti tikybos simboliu, kad nebūtų buvus išvysta sąryšis tarp jos ir saulės, tarp šilumos bei šviesos ir visos gyvybės. Todėl ne visi ugnies naudotojai buvo ir ugnies garbintojai“²⁴. Senosiose religijose „ugnis buvo dievybės simbolis“²⁵. Apžvelgęs tai, kaip ugnis buvo traktuojama įvairiose religijose, Vydūnas daro išvadą, jog „vyriausioji ugnies garbintojų tikybos prasmė buvo ta, kad viskas pareina iš vienos priežasties, kuri, kaip šviesos galia, visame veikia ir visur apsišviečia“²⁶.

Lietuvių garbinto ažuolo, kaip simbolio, prasmę Vydūnas irgi sieja su kitų tautų medžio garbinimo prasme: „Graikams yra žinomas dangiškas medis, Šiaurės tautoms – pasaulio uosis. Keltai, Šiaurės tautos, kaip ir lietuviai, garbina ažuolą. O ką medis reiškia, aiškiai pasakyta sename indų rašte – *Bhagavad Gita*, kur kalbama apie medį, kurio šaknis randasi viršuje dieviško pasaulio, o šakos, lapai skleidžiasi po erdvę ir amžius. Medis buvo simbolas nuolatai augančio, tai esti pasitobulinančio pasaulio.“²⁷

Svarbi senosiose religijose esanti ir žalčio simbolio prasmė. Vydūno traktavimu, „žaltys yra simbolas, jog gyvybė pasirodo pavidalais, kurie laiks į laiką pasikeičia, toliau žaltys yra gudrybės, išminties simbolis. Taip iš to simbolo galima išvesti, jog žmogus gyvendamas šiame nuolatai persikeičiančiame pasaulyje, turi išmokti tame pasilikti, kas nesikeičia, kas visuomet tas pat. Tame gyvendamas, jis pastoja išmintingus.“²⁸

Apibūdindamas religiją kaip žmogaus atsivėrimą Dievui, Vydūnas joje ypatingai pabrėžia gyvosios Dievo patyros svarbą. Jeigu jinais pasiekama – religija savo vaidmenį suvaidina. Visi religijos elementai, ypač simboliai, turi būti subordinuoti tam siekimui. Galima pažymėti, kad apie taip suprantamą religinės patyros svarbą Vydūnas kalbėjo dar XX a. pradžioje. Ją ypač akcentavo 1911 m. liepos 11 d. Lietuvių Mokslo draugijos sesijoje skaitytame pranešime *Lietuvių tikybos prasmė senovėje*.²⁹ R. Otto knyga *Šventybė (Das Heilli-*

¹⁸ Ten pat.

¹⁹ Vydūnas, *Raštai*, t. 3, p. 400.

²⁰ Vydūnas, *Raštai*, t. 4, p. 133.

²¹ Vydūnas, *Raštai*, t. 3, p. 401.

²² Vydūnas, *Raštai*, t. 4, p. 133.

²³ Vydūnas, *Raštai*, t. 3, p. 41.

²⁴ Ten pat, p. 42.

²⁵ Ten pat.

²⁶ Ten pat, p. 43.

²⁷ Ten pat.

²⁸ Ten pat, p. 44.

²⁹ Ten pat, p. 40 – 45.

ge), kurioje Vydūnas jautėsi radęs savo išvalgų patvirtinimą, pasirodė 1917 m. O vydūniškajame pačių simbolių traktavime, pagal kurį jie, būdami paprasti pasaulio objektai, tuo pat metu yra ir religinio garbinimo objektai, galima išvelgti tai, ką daug vėliau apie tokius objektus, juos pavadindamas *hierofanijomis*, kalbėjo M. Eliade.

Apibendrinimas

Vydūno filosofija iš esmės yra religijos filosofija. Svarbiausias dėmesys joje skiriamas žmogaus ir Dievo santykiui. Tas santykis yra paaiškinamas remiantis indiškiosios vedantos būties ir žmogaus, kaip mikrokosmo, samprata, postuluojančia individualiojo aš (*atmano*) ir dvasinio absoliuto (*brahmano*) tapatumą. Žmogui suvokti ir pajauti tą tapatumą reiškia tapti dvasiškai laisvam ir nemirtingam. Tasai suvokimas esąs svarbiausias žmogaus gyvenimo uždavinys. Savęs suvokimas Dievuje yra pasiekiamas religinėje patyroje, į kurią orientuojančios visos religijos. Jos skiriasi savo ritualais, panteonais, teologijomis, bet jomis siekiama to paties: pasaulyje pasimetusią žmogaus sielą priartinti prie tikrosios savo buveinės – Dievu vadinamos absoliučios dvasios.

Skirtingomis istorinėmis sąlygomis susiformavusių religijų įvairovėje išryškėja joms visoms bendri bruožai, atspindintys tą pačią jų funkcionavimo prasmę. Toji prasmė būna išreikšta simboliškai, perteikiama materialiais šio pasaulio realiųjų pavidalais, kurie yra traktuojami kaip anapusinio pasaulio galių įvaizdžiai. Anot Vydūno, senosios religijos, tarp jų ir lietuvių, negarbino pačių gamtos objektų ir stichijų, nors ir būta jas personifikuojančių dievybių. Simboliai padeda prisiminti dieviškąją gamtos galių prigimtį ir prie jų susitelkiant veržtis iš materialaus pasaulio į dvasios laisvę. Visoms religijoms esąs būdingas orientavimasis be maž į tas pačias pasaulyje veikiančias dieviškojo reiškimosi galias. Didžiąja dalimi religiniai fenomenai esantys susiję su šviesos ir tamsos poveikiu gyvenimui. Su šviesa susijęs dvasinis gyvėjimas, su tamsa – pavergimas, žuvinimas. Beveik visos religijos turinčios tuos pačius simbolinius ženklus – kryžių ir žvaigždę, reiškusius dvasingumo persismelkimą per materiją (kryžius) ir sielos patiriamo paslaptinumo poveikį (žvaigždę). Alegoriškai reikia suprasti ir įvairių religijų šventraščiuose, tarp jų ir krikščioniškojoje Biblijoje, pateiktus pasakojimus.

Kaip brandžią, subtiliai žmogaus santykio su Dievu pajautą išreiškusią religiją Vydūnas traktuoja senąjį lietuvių tikėjimą. Svarbiausieji to tikėjimo simboliai – ugnis, medis (ąžuolas), žaltys – turi tą pačią prasmę, kaip ir kitose religijose. Ugnis – gyvybės ir dieviškos dvasios simbolis, medis – augimo, nuolat kintančio pasaulio simbolis, žaltys – išminties, nekintančios esmės besikeičiančiuose pavidaluose buvimo simbolis.

Vydūno religinės patyros samprata analogiška R. Otto šios patyros sampratai. Vydūno pateiktas religinių simbolių traktavimas taip pat turi daug panašumo su M. Eliade pateiktu šių objektų, pavadintų *hierofanijomis*, traktavimu.

Literatūra:

1. Bagdonavičius V. *Filosofiniai Vydūno humanizmo pagrindai*. V., 1987.
2. Beresnevičius G. *Lietuvių religija ir mitologija*. V., 2008.
3. Beresnevičius G. *Religijų istorijos metmenys*. V., 1997.
4. Eliade M. *Šventybė ir pasaulietiškasumas*. V., 1991.
5. Palijanskaitė R. *Amžinuju jūrų varpai*. Klaipėda, 2010.
6. Vydūnas. *Raštai*. V., 1990. T.1.
7. Vydūnas. *Raštai*. V., 1991. T.2.
8. Vydūnas. *Raštai*. V., 1992. T.3.
9. Vydūnas. *Raštai*. V., 1994. T. 4.
10. Vydūnas. *Žvilgis į gyvenimo gelmes. I. Gyvenimas – kelionė tobuluman*. Klaipėda, 2006.
11. Vydūnas. *Žvilgis į gyvenimo gelmes. II. Kultūra – gyvenimo kūrimo tęsinys*. Klaipėda, 2008.
12. *Darbymetis: Laikraštis tautos dvasiai tvirtinti*. Tilžė, 1921-1925. Nr. 1-9.

THE INTERPRETATION OF RELIGIOUS SYMBOLS BY VYDŪNAS

Dr. Vaclovas Bagdonavičius

Summary

Vydūnas's philosophy is religious in essence; for it focuses on the relation between man and God. It explains the relation in terms of Vedic postulate of individual self (*Atman*) identity with spiritual absolute (*Brahman*). It argues that understanding and experiencing that identity is the main task of human being as a condition *sine quae non* of spiritual freedom and immortality. All religions – no matter how different they are in their rituals, pantheons, and theologies – orient people towards self awareness in God. All religions try to bring disoriented human souls closer to their genuine abode, the Absolute Spirit whose name is God. Although religions are different, since they were shaped in different cultural and historical circumstances, nevertheless all of them have common traits which represent their generic purport. Contrary to general opinion, Vydūnas claims that ancient pre-Christian religions, including the Lithuanian one, did not adore elements of nature. Of course, they have many divine personifications of the elements but adore them mainly as symbols of eternal and creative God, as theophany of his infinite powers. These man made sacred symbols remind people of Divinity and help in liberating them from the bondages of the material world and gravitating to spiritual freedom. These functions are common to all religions as well as the symbolism of the light and darkness. The light represents spiritual life and creativity; darkness, on the contrary, is associated with subjugation and destruction. Almost all religions have the same sacred signs such as cross and star: the former symbolizing spiritualization of matter, the latter representing mysterious psychic experiences. The spiritual nature of man and his life purpose as spiritual salvation are allegorically expressed in folklore: fairy tales, legends, and songs. The stories of sacred scriptures of all confessions, including Christian one, should be also interpreted allegorically.

Vydūnas treats the ancient Lithuanian religion as the expression of mature and subtle human attitude towards God. The main symbols of that religion – a fire, an oak tree, a grass snake – have the same meanings as they have in other religions. Fire symbolizes life and divine spirit, a tree symbolizes growth and permanent mundane alternation, a grass snake symbolizes wisdom and the eternal identity of essence in the permanent alternation of the world.

Vydūnas's concept of religious experience is analogous to that of R. Otto. But Vydūnas expressed it earlier than Otto published his *Das Heilige* (1917). Vydūnas's treatment of religious symbols as simple mundane objects which at the same time are the objects of religious adoration is comparable with M. Eliade's treatment of hierophany.

VYDŪNO KNYGOS KELIAS PAS SKAITYTOJĄ

Diana Prišmantienė

Vilnius

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Leidyba Mažosios Lietuvos filosofo gyvenime buvo neatsiejama visuomeninės kultūrinės veiklos dalis. Straipsnyje siekiama kompleksškai atskleisti Vydūno veikalų leidybos sąlygas, veiklos organizavimo ypatumus bei santykį su bendrosiomis tam tikrų laikotarpių bei tam tikros politinės, socialinės, kultūrinės aplinkos nulemtomis leidybos tendencijomis. Pagrindinis faktų vertinimo principas – storiškumas. Tyrimo rezultatai rodo, jog V. Storostos knyginis pasaulis yra unikalus reiškinys. Jo savitumą apsprendė autoriaus asmenybė, tiksliau – tiesioginis jo dalyvavimas savo veikalų leidybos ir sklaidos procesuose, knygos kaip organiško kūrinio suvokimas bei leidybinio darbo tikslų sąsaja su bendraisiais visuomeniniais autoriaus tikslais. Vydūno knyga, atsiradusi kaip Mažosios Lietuvos kultūrinio gyvenimo rezultatas, po autoriaus mirties buvo atgaivinta lietuvių išeivijos, momentiskai pasirodė sovietų okupuotoje Lietuvoje, o leidybos pagreitį įgijo nepriklausomybę atkūrusioje Lietuvos Respublikoje. Daugeliu atvejų ji vertintina ne tik kaip literatūros, bet ir kaip knygos kultūros paveldas.

RAKTAŽODŽIAI: *Vydūno knyga, leidyba, knygos kultūra ir architektonika, poligrafija.*

Abstract

An integral part of the Vydūnas' life and his public activity was the publishing and spread of his works. The main purpose of this article is to analyze the publishing and spread of the works written by W. Storosta, the factors which influenced the peculiarity of these processes; to summarize the tendencies of work organization and the results of realized projects. The results of the research show that the publishing of Vydūnas' works is an unique phenomenon. The distinction of it has been influenced by the author himself because of his participation in almost all the processes of publishing and distribution of his works. That determined specific features of books. The publishers of the author's creative legacy understood the importance in some cases to keep not only texts but also other original elements of his books. The particularity of Vydūnas' books determined the concentration of publishing works on public and cultural organizations. The members of them realized the significance of the works and entered publishing despite the fact that sometimes it was financially unprofitable activity.

KEYWORDS: *book by Vydūnas, publishing, book culture, printing.*

Vydūno knyginio pasaulio savitumą apsprendė paties autoriaus asmenybė. Leidyba Mažosios Lietuvos filosofo gyvenime buvo neatsiejama visuomeninės kultūrinės veiklos dalis. Nedaug tesurastume lietuvių autorių, kurie Vydūnui prilygtų išleistų savosios kūrybos knygų skaičiumi. Intencijas rašyti bei aktyviai skleisti veikalus lėmė ne tik tam tikros literatūros poreikis (pvz., jaunimui skirtos literatūros sveikatos filosofijos klausimais stoka), bet ir paties autoriaus kaip pedagogo prigimtis, atsakomybės už savo tautą jausmas. Kai kurie veikalai buvo leidžiami rizikuojant užsitraukti hitlerininkų valdžios nemalonę dėl juose skleidžiamų tautiško idėjų. Tačiau toks leidybinio darbo aktyvumas bei dinamika nulėmė tai, jog beveik visi šio autoriaus kūriniai, nepaisant bandymų kai kuriuos jų visiškai sunaikinti, pasiekė mūsų dienų skaitytoją. Knygos išliko asmeninėse Vydūno bičiulių ir kitų autoriaus pasekėjų asmeninėse bibliotekose, jas platinusių knygynų sandėliuose, buvo perleistos. Šie Vydūno gyvenimo metais išleisti ir mūsų dienas pasiekę veikalai vertintini ne tik kaip literatūros, bet ir kaip knygos kultūros paveldas. Jie ne tik išsaugojo ir būsimoms kartoms perdavė Vydūno išmintį, bet ir liudija, kad visuose leidybos procesuose dalyvavęs jų autorius gerai išmanė knygos architektoniką: turinio ir formos sąskambio būtinybę.

V. Storostas dalyvavo visuose savo knygų leidybos etapuose, jam buvo suteikta išskirtinė galimybė stebėti net savo veikalų spaudos procesus. Autoriaus rūpesčiu išleista knyga buvo organiškas meno kūrinys. Ji kilo iš glaudaus Vydūno bendradarbiavimo su jo idėjas palaikančiais ir autoriaus kūrybą vertinančiais bendraminčiais: dailininkais, kalbininkais, visuomenės veikėjais, spaustuvinkais.

Vydūno kūrybinių leidyba prasidėjo gana sklandžiai: netrūko nei finansinių galimybių, nei bendraminčių bei pagalbininkų. Kaip žinia, V. Storostos knygoms leisti ir platinti jo vadovaujamos Giedotojų draugijos narių iniciatyva buvo įkurta organizacija „Rūta“. Taigi leidyba tapo natūralia autoriaus kultūrinės veiklos tąša. Finansinių leidybos pagrindą padėjo lietuvių visuomenės veikėjo Jono Smalakio dukterė Lidija, paaukojusi 3 tūkst. markių. „Rūtai“ vadovauti ėmėsi ištikima Vydūno bičiulė ir bendražygė M. A. Raišukytė. Organizacijos veikla buvo rentabili: karo išvakarėse draugija buvo sukaupusi tiek lėšų, jog mirus Lidijai Smalakytei jos motinai buvo gražintas pradinis dukros įnašas.³⁰ Tiesa, „Rūtos“ leidybinė veika gerokai aprimo prasidėjus karui, o vėliau leidybos planus pakirto Vokietijos markės infliacija – sunyko veikalą palaikantis kapitalas³¹.

³⁰ Vydūnas. Raštų leidykla Rūta. *Keleivis*, 1951, nr. 10–12 (12–14), p. 11.

³¹ Kaunas, D. *Mažosios Lietuvos knyga*. Vilnius, 1996, p. 534.

Tačiau išgelbėjo A. Bruožio testamentu Vydūnui paliktos disponuoti lėšos, skirtos lietuvių literatūros veikalams leisti³². Taip Vydūno kūriniių leidyba grįžo į senas vėžes.

V. Storostos veikalų pratarmės byloja tai, jog didelis jų autoriaus dėmesys buvo skiriamas leidinio architektonikai – knygos forma, o kartu ir iliustracijos, suvokiamos kaip turinčios derėti su knygos turiniu: *Vis norėjau, manydamas apie turinio svarbumą, kad ir veikalo forma būtų kiek galint tobula*³³. Bendraminčių gausa, tais laikais gerokai pažengusi Mažosios Lietuvos poligrafinė bazė, bei stabilus finansinis pagrindas, leidžiantis naudotis minėtosios bazės galimybėmis, leido įgyvendinti kūriniių apipavidalinimo sumanymus.

Gausiai puošti leidiniai, šiandien dažnai atrodantys kaip praeities kultūros reliktas, autoriaus gyvenimo metais atspindėjo naujų iš Vakarų atėjusių meno srovių stilistiką. Dauguma V. Storostos knygų iliustratorių – žymūs lietuvių dailininkai bei grafikai. Būtent Vydūno knygų apipavidalinimu savo kūrybinį kelią sėkmingai pradėjo Paryžiaus meno akademijos auklėtinis, Mažosios Lietuvos visuomenės veikėjas Adomas Brakas, kuris į tautinę veiklą įsitraukė būtent Vydūno idėjų paveiktas. Pasaulėžiūra kiek artimi Vydūnui buvo ir jo leidiniuose brandžia kūryba pasireiškę didesnės lietuvių tautos dalies dailininkai: Paulius Galaunė, Vilius Jomantas, Petras Rimša, Antanas Žmuidzinavičius. Tai buvo menininkai, Lietuvoje pradėję kokybiškai naują grafikos raidos etapą. Visų pirma dėl to, jog vienas svarbiausių jų veiklos barų buvo būtent knygų grafika, kai tuo tarpu daugumos tuo laikotarpiu išleistų lietuviškų knygų apipavidalintojai buvo dailininkai mėgėjai, arba asmenys, specializavęsi ne grafikos srityje, o tapyboje arba skulptūroje³⁴. Tačiau Vydūno knygų iliustruotojai buvo savo veiklos profesionalai, apipavidalinę ne vieno lietuvių klasiko leidinius (pvz., P. Galaunė taip pat buvo sukūręs viršelius V. Mykolaičio-Putino, Maironio „Raštams“).

V. Storostą su jo knygų dailininkais daugeliu atvejų siejo didesnis ar mažesnis pažiūrų ir nuostatų panašumas. Bendradarbiavimas rėmėsi šiltesniais santykiais – draugyste: vieni prijautė autoriaus skleidžiamoms filosofinėms nuostatoms, kiti Vydūno filosofiją vertino kritiškai, tačiau pastariesiems imponavo pati autoriaus asmenybė. P. Rimša teigė: *Nežavėjo manęs Vydūno mistika ir simboliais persotinta kūryba, atitrūkimas nuo tikrovės, per daug įtemptas žvilgsnis į tolybes. Bet jo asmuo kai kuo imponavo*³⁵.

Įdomus dviejų skirtingų kultūrų sankirtos epizodas – visame pasaulyje žinomo vokiečių dailininko Fidaus iliustracijos Vydūno knygose. Fidu Vydūnui teko pažinti prieš Pirmąjį pasaulinį karą vasaros studijų Vokietijos universitetuose metu (Berlyne). Didžias asmenybes suvedė charakterių bei idėjų panašumas: abudu buvę ne vien tik estetiškes vertybes kūrę menininkai, bet ir vadinamieji auklėtojai, savo nuostatas skelbę ne tik žodžiu, bet ir iliustravę asketišku gyvenimu, vegetarizmu, siekę tautinio atsinaujinimo³⁶. Beje, Fidus taip pat kaip ir Vydūnas savo idėjų patvirtinimo ieškojo Rytų išminčių raštuose. Galbūt būtent pasaulėžiūros artumas bei sugebėjimas užjausti svetimos tautos žmones nulėmė tai, jog kitataučio Fidaus vaizdeliai turėję, kaip sako pats Vydūnas, ne teksto turinį paaiškinti, o tiesiog papuošti knygą, *vis dėlto [...] savo būdu tą pat kalba, kaip ir veikalas*³⁷. Tai, jog Vydūno leidinius apipavidalinti ėmėsi net žymūs kitatautis dailininkas, patraukė literatūros kritikų dėmesį ir buvo suvokiama kaip išskirtinis Vydūno kūrybos vertės įrodymas.

Dėmesys atkreiptinas į tai, jog V. Storostos gyvenamuoju laikotarpiu iliustruotos knygos dėl techninių galimybių stokos buvo laikomos prabanga. Tačiau Vydūno knygų iliustratorių sumanymus leido įgyvendinti bendradarbiavimas su Otto von Mauderode's spaustuve. Tai buvo vienas moderniausių Vokietijos poligrafijos kombinatų. Jo įkūrėjas iškilo lietuviškos spaudos draudimo metu užsiimdamas nelegalios produkcijos leidyba. Bendradarbiavimas su O. von Mauderode's spaustuve užsimezgė dar XIX amžiaus pabaigoje šiai įmonei leidžiant meniškai apipavidalintas ir aukštos poligrafinės kokybės reikalaujančias „Birutės“ ir Vydūno vadovaujamos Tilžės lietuvių giedotojų draugijos programas. Nenuostabu, jog Vydūnas, besilaikantis nuomonės, jog kūrinio išorė turi reprezentuoti jo turinio vertę, pasirinko naudotis būtent šios spaustuvės paslaugomis. Ilgo bendradarbiavimo metu Otto von Mauderode's spaustuvė įdiegė kai kurias naujoves, kurios buvo reikalingos tik vieno Vydūno leidiniams leisti. Be to, nuolatinio kliento tekstų rinkimas buvo pavedamas geriausiems specialistams, tekstai atspausdinami kokybiškame popieriuje, meistriškai įrišami, o jų autoriui suteikta išskirtinė galimybė stebėti visus gamybos procesus³⁸. Spaustuvės ilgainiui buvo nuliedintasa ir

³²Vydūnas. Mir. Anso Bruožio palikti pinigai [...]. *Lietuvos kelevis*, 1939, kovo 19 d. p. 3.

³³Vydūnas. *Amžina ugnis*. Tilžė, 1912, p. 3.

³⁴Korsakaitė, I. et al. *XX a. lietuvių dailės istorija*. Vilnius, 1982, p. 218, 232–245.

³⁵Aleknavičius, B. *Vydūnas*. Vilnius, 1999, p. 248.

³⁶Rėklaitis, P. Fidus – Vydūno iliustratorius. In *Aidai*, 1968, nr. 10, [interaktyvus]. [žiūrėta 2009 m. gegužės 6 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.aidai.us/index.php?option=com_content&id=4133Itemid=303>

³⁷Vydūnas. *Probotišiun Šešėliai*. Tilžė, 1908, p. 3.

³⁸Kaunas, D. *Visos Vydūno knygos*. Vilnius, 2008, p. 9.

vydūnoškasis šriftą (savotišką raštybos sistemą autorius sukūrė ieškodamas rašto ženklų, galinčių geriausiai perteikti lietuvių kalbos skambesį).

Palaiapsiniui Vydūno leidiniai tapo savita O. von Mauderode's spaustuvės reklama. Net patys aršiausi, prieš novatoriškas Vydūno idėjas nusiteikę Didžiosios Lietuvos kritikai savo recenzijose negalėjo neužsiminti apie knygų apipavidalinimo meniškumą ir poligrafinę kokybę³⁹. Tiesa, kokybė lėmė ir itin aukštas knygų kainas. Veikalo „Mūsų uždavinys“ (1911) recenzijoje A. Jakštas rašo: *Paviršutinė leidinio pusė graži, bet graži ir kaina!*⁴⁰ Tačiau siekiant leidinius plačiau paskleisti buvo vykdomi tiražų išpardavimai, o kai kurių knygų kainos iškart buvo nustatomos žemesnės, kad jas įpirkti galėtų didesnė dalis skaitytojų.

Kokybiškai kitas Vydūno kūrinių leidybos etapas, prasidėjo Klaipėdos kraštą prijungus prie Lietuvos ir į vokiečių tebevaldomas žemes atėjus hitlerininkams. Filosofas dėl savo tautinės veiklos buvo nuolat persekiojamas, jis susidūrė su sunkumais ne tik leisdamas, bet ir rašydamas savo veikalus: istoriosofinio veikalo „Sieben Hundert Jahre [...]“ medžiagai rinkti Vydūnas turėjo pasitelkti savo ištikimą mokinį V. Falkenhahną, nes pats į viešąją biblioteką nebebuvo įleidžiamas. Būtent ši knyga atkreipė dar didesnę nacių valdžios dėmesį. Veikalas valdžios netrukus buvo uždraustas. Autorius joje esą pateikia klaidingus faktus: atskleidžia prievartinę germanizaciją, ir ruošia dirvą likusios Rytprūsių dalies prijungimui prie Lietuvos. Knyga buvo uždrausta, spaustuvėje likusi tiražo dalis (apie 1400 egzempliorių) – konfiskuota⁴¹.

Istoriosofinio veikalo likimas tapo lemtingas ir tolesniam Vydūno gyvenimui bei kūrybai: autorius buvo nuolat persekiojamas kaip nepatikimas bei Vokietijos valdžiai grėsmę keliantis; filosofui teko patirti ir smurto akcijų. Nuo 1932-ųjų metų Vydūno knygų leidyboje beveik nustoja dalyvauti ir O. von Mauderode's įmonė. Spausdinimo darbus perima lietuviškos spaustuvės: tilžiškė E. Jagomasto „Lituania“ ir akcinės bendrovės „Rytas“ spaustuvė. Mokslininkų teigimu, remtis tautiečiais Vydūną skatino solidarumo jausmas. Tačiau bendradarbiavimą nutraukti taip pat paskatino ir hitlerininkų vykdoma lietuvių kultūriniam gyvenimui nepalanki politika: nuolatinis ir atviras bendradarbiavimas su tautiškumo idėjas skleidžiančiu lietuvių kultūros veikėju vokiečių spaustuvininkui ir jo verslui galėjo būti itin kenksmingas.

„Rūtos“ kaip ir kitų lietuvių organizacijų veiklą Mažajoje Lietuvoje, nutraukė hitlerininkų valdžia. Baidantis karui Vydūnas buvo priverstas evakuotis į Vokietijos gilumą. Čia jo kūrybos leidybą į savo rankas perėmė visuomeninės išievių organizacijos, Vydūno idėjų puoselėtojos. Taigi organizacijų, kaip pagrindinių Vydūno kūrybos leidėjų vaidmuo išliko ir autoriui pasitraukus į Vokietijos gilumą, kur bičiulių apsupty buvo praleisti paskutiniai Vydūno gyvenimo metai.

Vydūno knygai Lietuvoje pirmąkart perleisti palankesnės sąlygos susidarė praėjus net penkiolikai metų po autoriaus mirties. Tuomet per 100-ąsias autoriaus gimimo metines tepasirodęs vienas leidinys – dramų rinktinė „Amžina ugnis; Probočių šešėliai; Pasaulio gaisras“ (1968). Metinių proga buvo paskelbta nemaža straipsnių apie Vydūno kūrybą, o galimų įsigyti veikalų apyvartoje akivaizdu, kad nebuvo – atsirado poreikis išleisti bent vieną leidinį. Prisiminti Vydūną savo ruožtu padėjo neišvengiamas prisitaikymas prie tuo metu vyravusios ideologijos, recenzijose mirguliavo „-izmų“ gausa. Taigi ledai jau buvo pralaužti. 1976-ųjų metų gegužę tai pačiai grožinės literatūros leidyklai „Vaga“ lietuvių kalba buvo pasiūlytas išleisti veikalas „Sieben Hundert Jahre [...]“. Lietuvišką vertimą į leidyklą atnešė jį atlikęs Utenos mokytojas Rapolas Šaltenis. Šią knygą R. Šaltenis buvo gavęs 1932-aisiais, jai, dar nespėtai uždrausti vokiečių, vos tik išėjus iš spaustuvės (gavo iš A. Krauso). Tuo metu leidusi seriją „Lituanistinė biblioteka“, „Vaga“ sutiko į ją įtraukti ir vokiškos Vydūno knygos vertimą. Tačiau, kaip savo dienoraštyje mini pats R. Šaltenis, neužilgo valdžios dėmesį patraukė istorinis V. Kojelavičiaus veikalas, kuriame esą šmeižiami „maskoliai“; veikalo redaktorius buvo nubautas pinigine bausme⁴². Manytina, tai ir lėmė susirūpinimą kitais leidybos projektais: Vydūno veikale aprašoma vokiečių spauda skaitytojui galėjo kelti asociacijų su pačios sovietų valdžios vykdoma politika. Neužilgo R. Šaltenis gauna žinutę, kad nei artimiausiu metu, nei vėliau Vydūno veikalas nebus išleistas. Šiam darbui nesiryžo ir „Mokslo“ leidykla, į kuriuos darbuotojus taip pat buvo kreiptasi. Tad dar iki 1990-ųjų metų vykęs cenzūros laisvėjimas kai kurių Vydūno knygų leidybos atžvilgiu dar buvo per silpnas.

Mąstytojo kūrybinio palikimo leidyba pagreitį įgavo atkūrus nepriklausomybę. Tuomet, galimybės atsivėrus, imta pildyti kultūros spragas – gigantiškais tiražais pasirodė sovietmečiu draustų autorių kūriniai. Vertingiausias ir gausiausias leidybos projektas, įvykdytas pačios „Minties“ leidyklos iniciatyva: 1990–1994 m. pasirodė keturi Vydūno „Raštų“ tomai (jų tiražai siekė 30 tūkst. egzempliorių). Tolimesnius Vydūno kūrinių

³⁹Jakštas, A. / Rec. kn.: Vydūnas. Mūsų laimėjimas. Tilžė, 1913. / In *Draugija*. 1913, t. 21, nr. 79/80, p. 272.

⁴⁰Ten pat, p. 272.

⁴¹Vydūnas. Raštų leidykla Rūta. *Keleivis*, 1951, spalio - gruodis, Nr. 10–12 (12–14), p. 11.

⁴²Šaltenis, R. *Aš mokytojas*. Vilnius, 2007, p. 465.

leidybos planus sutrikdė knygų rinkoje išaugusi konkurencija. Prisitaikant prie rinkos ekonomikos sąlygų, vis patrauklesni atrodė anksčiau drausti užsienio autoriai, kurių dabar laukė tūkstantinė publika ir garantuotas susidomėjimas.

Vydūno palikimas iš metų glūdumos išskyla daugiausia entuziastingų autoriaus filosofijos pasekėjų dėka. Dažniausiai būtent šie asmenys, o ne leidyklų darbuotojai yra leidybinių projektų iniciatoriai. Jų branduolys telkiasi Vydūno draugijoje. Šiuo metu mažiausiai paliesta Mažosios Lietuvos filosofo kūrinų dalis – tai grožiniai scenai kurti veikalai (daugiausia perlesta filosofijos traktatų). Didelę grožinių kūrinų dalį turėjusi išleisti leidykla „Vaga“. Tačiau 125-ųjų Vydūno gimimo metinių išvakarėse užsižiebusios ambicijos greitai užgeso ir planuoti keturi grožinių Vydūno kūrinų tomai nepasirodė iki šiolei.

Šiuo metu, kai vidutinis knygos tiražas siekia 1, 8 tūkst. egzempliorių, Vydūno knygos išleidžiamos tik po tūkstantį, plačiojoje rinkoje jos nėra paklausios. Tačiau matyti, jog jų leidėjai bei sudarytojai taip pat, kaip kadaise pats autorius, didelį dėmesį daugeliu atvejų skiria leidinių kultūrai ir architektonikai. Kai kuriais atvejais sumanymus riboja lėšų stoka. Tačiau originalių sprendimų tebesiekama: įvairiomis priemonėmis bandomi perteikti autoriaus gyvenimo metais išleistų knygų autentiški elementai (atsklamos, vinjetės, iliustracijos), brandžia kūryba Vydūno knygų naujuose leidimuose pasireiškia ir šiuolaikiniai dailininkai (ypatingu sąskambiu su mąstytojo idėjomis pasižymi išėivijos dailininkės Z. Sodeikienės simbolinių filosofinių krūvi turinčios iliustracijos, kurios buvo sukurtos specialiai Vydūno kūrinėlius surinkusiai knygai „Vydūno laišakai skautams“ (1978) išbaigti).

Literatūra:

1. Aleknavičius, B. *Vydūnas*. Vilnius, 1999, p. 248.
2. Jakštas, A. / Rec. kn.: Vydūnas. Mūsų laimėjimas. Tilžė, 1913. / In *Draugija*. 1913, t. 21, nr. 79/80, p. 270–272.
3. Kaunas, D. *Mažosios Lietuvos knyga*. Vilnius, 1996, p. 219–664.
4. Kaunas, D. *Visos Vydūno knygos*. Vilnius, 2008, 53 p.
5. Korsakaitė, I. et al. *XX a. lietuvių dailės istorija*. Vilnius, 1982, p. 218, 232–245.
6. Rėklaitis, P. Fidus – Vydūno iliustratorius. In *Aidai*, 1968, nr. 10, [interaktyvus]. [žiūrėta 2009 m. gegužės 6 d.]. Prieiga per internetą: <http://www.aidai.us/index.php?option=com_content&id=4133Itemid=303>
7. Šaltenis R. *Aš – mokytojas*. Vilnius: Vilniaus dailės akademijos leidykla, 2007, p. 461–477.
8. Vydūnas. *Amžina ugnis*. Tilžė, 1912, 326 p. .
9. Vydūnas. Mir. Anso Bruožio palikti pinigai [...]. In *Lietuvos keleivis*, 1939, kovo 19 d. P. 3.
10. Vydūnas. Probotšium Šešėliai. Tilžė, 1908, 182 p.
11. Vydūnas. Raštų leidykla Rūta. In *Keleivis*, 1951, spalio–gruodis, nr. 10–12 (12–14), p. 11.

MOKSLINIO PAŽINIMO, DŽNANAJOGOS DVASINIO KELIO IR VYDŪNO PASAULĖŽIŪROS SĄLYTIS

Dr. Darius Plikynas⁴³

Vilnius, Verslo ir vadybos akademija

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Globaliu bei Lietuvos mastu vykstantys socialiniai, technologiniai bei ekologiniai pokyčiai sparčiai keisdami aplinką bei tradicines vertybes vis aiškiau atskleidžia vyraujančios vartotojiškos pasaulėžiūros seklumą. Socialinės krizės akivaizdoje, privalome atvirai pripažinti, kad visuomenė serga. Tos ligos priežastys glūdi atitolime nuo esminių ir amžinų dvasinių vertybių, kurių nereikėtų sieti su kraštutiniu religingumu ar misticizmu. Šio straipsnio pagrindinis tikslas - atskleisti dvasinių vertybių universalumą, paremtą moksliniu bei dvasiniu tikrovės pažinimo keliais, kuriuos vienija universaliųjų tiesių bei principų paieška. Tam tikslui darbe parodomas visuomenėje mažiau žinomas mokslinio pažinimo kelio tiesioginis sąlytis su dvasinio pažinimo intelektualiniu džnanajogos⁴⁴ (skr. *jñāna-yoga*) keliu. Atskleidžiama, kad visaapimančios pasaulėžiūros paieškos, einant abiem keliais, veda į integralią holistinę pasaulėžiūrą. Parodoma, kad Vydūno (Vilhelmas Storosta) holistinei pasaulėžiūrai artimi abu pažinimo keliai. Taigi, darbą sudaro trys pagrindinės dalys: (i) paradigmatis lūžis moksliniame pažinime, (ii) pagrindiniai džnanajogos kelio ypatumai bei išvalgos, (iii) Vydūno pasaulėžiūros sąlytis su teosofija bei idealistiniu monizmu. Straipsnyje atskleidžiama integralaus mokslinio ir dvasinio pažinimo kelio svarba ir aktualumas individų bei visos tautos sveikatai gyvenant globalizacijos, vartotojiškumo bei proto kulto laikotarpiu. RAKTAŽODŽIAI: *džnanajoga, idealistinis monizmas, holistinė pasaulėžiūra, teosofija*.

Abstract

This article covers such topics: (i) paradigmatic breakthrough in the current scholarly knowledge, (ii) main characteristics and insights of the intellectual jnana yoga path, (iii) relation of Vydūnas's worldview with the idealistic monism (jnana yoga) and theosophy.

KEYWORDS: *jnana yoga, idealistic monism, holistic worldview, theosophy*.

Paradigmatis lūžis moksliniame pažinime. Pasaulis, kuriame gyvename, keičiasi sparčiais tempais. Esminių pokyčių patiria visuomenė, ekologinė aplinka ir atitinkamai kiekvienas iš mūsų. Pamažu pradėdame suprasti, kad griežtas mokslinis redukcionizmas ir tikrovės fragmentavimas į nepriklausomas sudedamąsias dalis paslepia daugybę sudėtingų sąryšių⁴⁵, kur tikrovėje viskas vienu metu susiję su viskuo, kai nėra aiškių ribų tarp objektų, o maži pradinių bei išorinių sąlygų nukrypimai iš esmės keičia tiriamų sudėtingų netiesinių sistemų elgesį ir pan. (D. Plikynas, P. Daniušis 2010).

Naujoje holistinėje pasaulėžiūroje tarpusavyje nepriklausomų dalių prielaida, netenka prasmės⁴⁶. Holistinė pasaulėžiūra tvirtina, kad tikrovėje viskas tarpusavyje yra susiję ir nedaloma, o vadinamosios *ceteris paribus* (nekintamų pašalinių veiksnių prielaidos) sąlygos sudėtingų sistemų atveju sukuria neadekvačius tikrovės modelius (Ormerod 1997). Taigi socialinėje srityje intensyviai ieškoma naujos pasaulėžiūros, kuri padėtų geriau suvokti tikrovę ne kaip statinę, pusiausvirą ar tiesinę, bet kaip dinaminę, savitvarę, adaptyvią, chaotinę sistemą.

Bandymai modeliuoti socialinių sistemų elgesį nėra adekvatūs stebimai realybei tol, kol patys modeliai neįgyja gyvoms sistemoms būdingų adaptyvumo bei savitvarkos ypatybių. Socialinės sistemos yra chaoso paribyje, todėl balansuoja tarp tvarkos ir netvarkos. Tai sąlygoja gebėjimą keistis ir adaptuotis ieškant išlikimo nišų, todėl ne gebėjimas būti pusiausvyroje, o nuolatinis gebėjimas keistis yra jų esminė savybė. Šiuo požiūriu kaina, kurią galime sumokėti už negebėjimą laiku adaptuoti savo mąstymo, gali būti per didelė – socialiniai kataklizmai, karai, nevaldomos epidemijos, klimato atšilimas, ekologinis užterštumas ir t. t.

Praėjusio šimtmečio pabaigoje beveik vienu metu įvairiose srityse daugumai lyderiaujančių pasaulio mokslininkų⁴⁷ tapo akivaizdu, kad esame priartėję prie savotiško sąmonės lūžio. Newtono laikų klasikinė

⁴³ Profesorius, Verslo ir vadybos akademijos Mokslo centro vadovas. URL: <http://www.dariusplikynas.eu/>; p.: darius.plikynas@vva.lt

⁴⁴ Sanskrito terminų, sąvokų ir vardų lietuviška rašyba yra patvirtinta Valstybinės lietuvių kalbos komisijos 2000 m. kovo 2 d. nutarimu Nr. 1 (75); Žin., 2000, Nr. 23-610; „Sanskrito vardų ir terminų rašymo taisyklės”.

⁴⁵ Realieji (empiriniai) specializuoti mokslai nežino savo teiginių visumos apimtį. Jų tyrimo tema (objektas) yra apribota tam tikru aspektu ir tam tikrų pažinimo metodų. Tad empiriniai mokslai visumos netiria ir nepažįsta. Visuma nėra šių mokslų tyrimo tema. O filosofija nėra tematiškai apribota. Ji klausia apie to, kas empiriškai, neempirines sąlygas, kaip apie visumą (Honderich 2005).

⁴⁶ Pavyzdžiui, kardinalių mąstymo pokyčių reikalauja supratimas, kad nėra nė vieno gyvo sutvėrimo, kuris galėtų būti visiškai izoliuotas nuo savo aplinkos. Kiekvienas individas gali būti suprastas kaip išorinių poveikių suminis rezultatas. Praktiniu požiūriu tai gali reikšti naujo modeliavimo tipo erą, kur, pavyzdžiui, kiekvienas modelio elementas taptų dalimi visų kitų elementų ir būtų neatsiejamai susijęs su visuma. Kol kas net sunku įsivaizduoti, kas tai galėtų būti. Istoriniu požiūriu pirmoji tokiu mąstymu pagrįsta analogija - metafizinė monadų teorija, kurią G. Leibnizas trumpai aprašė dar 1714 m. knygoje „La Monadologie“ (Rescher 1991).

⁴⁷ Pirmieji klasikine (XVII–XIX a.) pasaulio sandara praėjusio šimtmečio pradžioje suabejojo kvantinės fizikos mokslininkai. Mat jiems labai rūpėjo sukurti viską paaiškinančią materialaus pasaulio teoriją, rasti tas elementarias „plyteles“, iš kurių susideda pa-

pasaulėžiūra, kuri fizikoje reiškėsi, pvz., mechaniniu požiūriu į Visatos sandarą, socialiniuose moksluose – pusiausvirosios ekonomikos tiesiniais modeliais, o biologiniuose moksluose – gyvybės tyrimais, naudojant vivisekcijos⁴⁸ principus, nebegalėjo paaiškinti daugybės reiškinų ir išspręsti sudėtingų problemų, su kuriais šiandieną susiduria šie ir kiti mokslai (D. Plikynas, P. Daniušis 2010).

Fizikai pirmieji, tirdami mikro ir makro Visatos sandarą, turėjo pripažinti, kad materijos sudėtyje nėra nieko materialaus, laiko tėkmės sparta yra reliatyvi, įmanomas momentinis sąveikos sklidimas, ta pati dalelė vienu ir tuo pačiu metu gali būti dviejose skirtingose vietose ir t.t. Taigi, klasikinės fizikos teorijos pasirodė esančios tik dalis kur kas sudėtingesnės fizikų vadinamos Vieningo lauko teorijos (Penrose 2005; Goswami 1995). Taip atsirado naujų Visatos modelių, pvz.: specialioji reliatyvumo teorija, stygų teorija, M-teorija, nulinio taško lauko teorija, holografinės Visatos bei sąmonės teorijos ir pan. (Talbot 1992; McTaggart 2003). Taigi randasi kokybiškai kitokių tikrovės suvokimo bei tyrimo metodų, kai senasis požiūris tampa kur kas sudėtingesnės ir platesnės pasaulėžiūros dalimi⁴⁹.

Dauguma žmonių net nenutuokia, kaip toli, visgi, yra nuėjusi priešakinio mokslo mintis. Įdomu, kad tai ką apie Pasaulio sandarą dabar mąsto visa eilė žinomų mokslininkų bei Nobelio premijos laureatų, neįtikėtinu būdu susisiečia su giliomis Rytų filosofijos išvalgomis⁵⁰, kurias Nušvitusieji jogai minėjo jau prieš kelis tūkstančius metų (Swami Prabhavananda, Christoher Isherwood 1981; Swami Jitatmananda 2006). Labai panašu, kad priešakinis mokslas ir dvasiniai ieškojimai atranda tą pačią tiesą apie tikrovės prigimtį, nors tam naudoja skirtingus pažinimo būdus⁵¹.

Pavyzdžiui, Nobelio premijos laureatas, fizikas-teoretikas bei kvantinės fizikos tėvu laikomas Ervinas Schrodingeris (Schrodinger 1967), teigdamas, kad Vedantinė džnana⁵² (*jñāna*) vienintelė atstovauja tiesai apie tikrovę, išvėlgė tokias paraleles tarp priešakinio mokslo tiesų ir idealistinio monizmo filosofijos: (i) Vedantos vientisumas atsispindi bangų mechanikos vientisume, kur Visata aiškinama kaip neatskiriama tikimybių bangų amplitudžių superpozicija (Vedantos universalus principas – Viskas Viename), (ii) kvantinio pasaulio tikrovė įmanoma tik tada, kai Sąmonė yra vientisa ir viena, (iii) viskas vyksta vienoje universalioje Sąmonėje, kur nėra „Aš“ daugiskaitos⁵³.

Iš kitos pusės, daug pastarąjį meto Nušvitusiųjų ėjo į Vakarus su žinia, kad atėjo metas mokslui jungtis su Rytų išmintimi⁵⁴. Antai Swamis Jitatmananda (Swami Jitatmananda 2006) sakė: šiuolaikinės fizikos išvados yra tikslios Vedantos filosofinių tekstų išvados; mokslo galutinis tikslas yra vienybės radimas; mokslininkai netrukus supras, kad be holistinės pasaulėžiūros jie nebegali žengti toliau nei žingsnio kaip tai atsitinka dabar labiausiai pažengusiose fizikos srityse.

Vienas iš pirmųjų šauklių, ėjusių į Vakarus – Swamis Vivekananda - dar XIX a. pabaigoje sakė, kad Vakaruose racionalus mokslas milijonams žmonių atėmė pasitikėjimą religijomis ir sukūrė dvasinę krizę, vienus paversdama egzistenciniais pesimistais, kitus agnostikais, o dar kitus materialistais (Swami Vivekananda

saulis. Gilindamiesi į materijos prigimtį, kvantinės fizikos mokslininkai ne tik nerado pačios elementariausios materijos „plytelės“, bet po daugybės teorinių ir praktinių eksperimentų įsitikino, kad mikropasaulyje nėra prasmės kalbėti apie materiją kaip tokią, nes ten galioja nelokalumo principas, erdvė ir laikas yra reliatyvūs, dalelės tampa bangomis, stebėtojas stebėjimo aktu keičia stebimą objektą ir galioja daugybė kitų materialiam pasaulyje neįprastų reiškinų. Pasaulio sandaros pamatuose fizikai rado kažką nematerialaus, ko mūsų sąmonė negali suvokti, remdamasi kasdiene (mezopasaulyio matmenų) patirtimi (Penrose 2005) (Goswami 1995).

⁴⁸ Vivisekcijų metu, tyrinėjant gyvio sandarą bei veikimo principus, jo organizmas sunaikinamas, padalijamas į dalis. Taigi, siekiant pažinti gyvastį, tiriamas jau negyvas organizmas. Šis akivaizdus prieštaravimas rodo labai primityvų gyvybės pažinimo lygį.

⁴⁹ Mums svarbu tai, kad šios ir kitos šiuolaikinės fizikos teorijos, besiskverbiančios į visas pažinimo sritis, sujungia ir praplečia senąsias teorijas, tapdamos universalesnėmis. Tačiau šis procesas, norime to ar ne, verčia pereiti prie kitokios mus supančio pasaulio (kuriame vyrauja bangos, energijos, tikimybės, visa ko tarpusavio sąsajos ir nebelieka vietos nepriklausomiems, materialiams objektams) suvokties.

⁵⁰ Šiuo metu straipsnio autorius rašo knygą pavadinimu „Išminties paieškos dvasinių mokymų ir mokslo žinių šviesoje“. Joje bus pateiktos paralelės tarp dvasinės išminties ir šiuolaikinio mokslo tiesų apie tikrovę.

⁵¹ Mokslinis pažinimo kelias siekia suvokti ir racionaliū būdu aprašyti nuo subjekto nepriklausančią objektyvią tikrovę, tačiau, kad ir koks tikslus būtų šis aprašas jis visada ir lieka aprašas, bet ne pati tikrovė. O dvasinis pažinimo kelias (pagal Rytų filosofiją) siekia ne aprašyti, o subjektyviai patirti tikrovės pilnumą per atitinkamas sąmonės būsenas (Honderich 2005).

⁵² Džnana (skr. *Jñāna*) - dvasinė išmintis, galutinis tikrovės pažinimas, transcendentinis *atmano* ir *Brahmano* vienovės išgyvenimas. Tai būdas pažinti Dievą vadovaujantis intelektu (I. F. Schreiber, F. K. Ehrhard, K. Friedrichs, M. S. Diener 2010).

⁵³ Dėl vietos stokos čia nėra galimybės cituoti daugybės kitų Nobelio premijos laureatų, kurie taip pat išvėlgė labai ryškias paraleles tarp priešakinės mokslinės minties ir Vedantos filosofijos, pvz.: Verneris Heizenbergas, Davidas J. Bohmas, Karlas H. Pribramas ir t.t.

⁵⁴ Pavyzdžiui, Swamis Vivekananda, Sri Aurobindo, Swamis Rama, Swamis Jitatmananda, Paramhansa Jogananda, Swamis Veda ir daugybė kitų, turėjusių mokslo daktarų ar garbės daktarų laipsnius prestižiniuose universitetuose, skleidė panašias idėjas apie Rytų filosofijos ir Vakarų racionalaus pažinimo kelių integraciją.

2007). Įsivyravęs mokslinis materializmas sukūrė industrinę revoliuciją, kuri mokslą pavertė materializmo religija, į antrąjį planą nustumdama tikrąją dvasinę mokslo paskirtį, t.y. tiesos ir tikrovės pažinimo paiešką. Vivekananda sakė, kad tokiems žmonėms išsigelbėjimas slypi ne sentimentalioje ar naivioje, o racionalioje religijoje. O Advaitos filosofija – nedualumas, Vienis, neasmeninis Dievas – kaip pažinimu pagrįsta religija gali ištvirtinti tarp intelektualių žmonių. Ji pasirodo žmonijos istorijoje visuomet, kai tikėjimu ir atsidavimu pagrįsta religija sunyksta⁵⁵.

Taigi, pažinimo fragmentavimo epocha baigėsi ir prasideda pažinimo sintezės epocha, kai dėl vidinės pasaulėžiūros transformacijos veriasi ne nauji horizontai, o naujas tikrovės regėjimas. Taigi, gyvename nuostabių periodu, kai vyksta revoliucinis žmonijos sąmonės transformavimasis, kurio šaltinis glūdi mokslinio ir dvasinio pažinimo kelio integracijoje. Toliau labai glaustai atskleidžiamas vienas iš dvasinių tikrovės pažinimo kelių – tai džnanajoga⁵⁶, kuriuo, autoriaus manymu, ėjo ir Vydūnas⁵⁷.

Pagrindiniai džnana jogos (išminties ir pažinimo) kelio ypatumai. Visų pirma pradėkime nuo to kas yra joga, koks jos pagrindinis tikslas? Verta prisiminti jos apibrėžimą iš pagrindinio jogos šaltinio, t.y. Patandžalio „Joga Sutrų“ (Swami Veda Bharati 2004): „*Yogash chitta vritti nirodhah. Tada drashtuh svarupe avasthanam*“ (sanskrito k.), arba išvertus - joga yra sąmonės lauko įvaldymas, protui esant ramybės būsenoje. Nesigilinant į subtilybes, čia verta pastebėti du apibrėžimo aspektus (i) jogos pagrindinis tikslas susijęs su sąmone ir protu, (ii) kalbama apie individualios (protu apribotos) sąmonės virtimą universalia, visaapimančia Sąmone.

Skirtingai nei Vakarietiškoje filosofijoje, šiuo keliu žmogui reikia eiti pačiam, pirmiausia įvaldant kūną⁵⁸, po to protą ir galiausiai pasąmonę/sąmonę/viršsąmonę. Tik tuomet šis žinojimas tampa praktiškai pažinta tiesa, kuri apvainikuojama atitinkama sąmonės būseną. Kitaip neįmanoma sužinoti ir patirti tikrosios jogos filosofijos esmės (jogos apibrėžimo perskaitymas ar bandymas suvokti toli gražu nereikia buvimo atitinkamos sąmonės būsenos).

Pagal Joga Sutrą yra keturi pagrindiniai jogos keliai į galutinį tikslą (Swami Veda Bharati 2004): (i) veikimo (karmajoga), (ii) tikėjimo (bhaktijoga), (iii) proto (radžajoga) bei (iv) išminties (džnanajoga). Pastarasis kelias gali būti apibrėžiamas taip:

- tai sąmonės būsenos įvaldymas, kai pasitelkus intelektą atskiriamas grynasis sąmoningumas nuo pačių įsisąmoninamų objektų ir intuityviai pažįstamas Absolutas⁵⁹,
- tai išminties kelias, kuriam būdingas intelektualus gebėjimas atskirti ir pažinti esmines tiesas per natūralių Gamtos fenomenų bei savo proto analizę⁶⁰,
- pagal Šivanandą (Swami Sivananda 2008), tai tiesioginė intuicija apie Absolutą įgyjama per loginius išmąstymus ir diskriminaciją; pagal jį džnanajoga yra pats greičiausias tiesos apie Absolutą suvokimo kelias, kuriam reikalingas širdies tyrumas ir labai subtilus intelektas, gebantis pažinti Būties esmės už fenomenalaus pasaulio vyksmų⁶¹, jutimų ir emocijų.

Džnana jogai⁶² – didžiausios ir amžinos palaimos ieškotojai. Jie nesitenkina laikiniais, pranykstančiais iliuzinio pasaulio fenomenais. Didžiausia palaima jiems – pažinti Absolutą, bet ne begalinių reiškimosi for-

⁵⁵ Nušvitusieji sako, kad iš esmės yra viena gyvoji religija, turinti daugybę raiškos formų skirtingiems laikotarpiams ir žmonių bendruomenėms (Swami Prabhavananda, C. Isherwood 1981).

⁵⁶ Džnanajoga – tai pažinimo kelias, vienas iš keturių svarbiausių jogos kelių. Ją praktikuojant Dievas patiriamas per intelektinę analizę ir transcendentinį (esantį už koncepcijų, idėjų ir minčių) pažinimą (I. F. Schreiber, F. K. Ehrhard, K. Friedrichs, M. S. Diener 2010; Swami Sivananda 2008; Swami Vivekananda 2007). Džnanajoga siekia sąmonės būsenos, kuri atpažįstama ją patyrus, kai Nušvitimo ar Išsilaisvinimo (dar vadinama mokša – visiškas išsilaisvinimas nuo bet kokių saitų su pasauliu bei atgimimų ir mirčių ciklo) būsenoje pilnai suvokiama tikrovės esmė. Tai individualus, žinojimu grįstas kelias į Nušvitimą, naudojant intelektą. Ši dvasinį kelią renkasi intelektualūs, į mokslinį pažinimą, filosofiją, bei kontempliavimą linkę žmonės (Swami Vivekananda 2007).

⁵⁷ Vydūno pasaulėžiūros priskyrimas vienai ar kitai pažinimo kategorijai turi vertę pažinimo teorijos (epistemologijos) prasme, tačiau niekaip neapriboja ir neapibrėžia jo unikalios bei integralios filosofijos. Įsprautas į griežtus filosofijos rėmus, Vydūnas mūsų sąmoneje negalėtų visiškai atspindėti savo kultūrinio, švietėjiško bei dvasinio palikimo (Vydūnas, Raštai I 1990).

⁵⁸ Vakaruose dominuoja kūno įvaldymo pratimų ir kvėpavimo joga (hathajoga). Apie proto ar tuo labiau sąmonės įvaldymą žinoma nedaugeliui. Į žmonių daugumą orientuotuose jogos centruose labai sunku efektyviai perteikti subtilesnius mokymus dėl labai individualios ir pasišventimo reikalaujančios subtilesnių praktikų prigimties. Vydūnas savo raštuose akcentavo kūno ir proto įvaldymo aspektus, nors pats siekė įvaldyti pasąmonę/sąmonę/viršsąmonę.

⁵⁹ Absolutas dar vadinamas Brahmanu, Dievu, Praamžiu, Universaliaja sąmone, Grynuoju potencialumo lauku ir t.t.

⁶⁰ Pasaulio apraiškos suvokiamos ne tiek per jutimus ar racionalų protą, o intelektualiai per bendrųjų principų suvoktis ir intuityvų pažinimą. Antai Advaitos mokytojas Adi Šankara džnanajogos skiriamuoju bruožu laikė siekimą intelektiniu keliu pažinti Absolutą.

⁶¹ Čia prie veiksmų sąvokos priskiriami fiziniai veiksmai, kalba bei mąstymas (mintijimas).

⁶² Džnana jogai arba kitaip džnaniai, lietuvių kalboje gali būti vadinami tiesiog išminčiais, žiniuonimis, žyniais ar aiškiaregiais.

mų, o universalių Būties principų suvokimo prasme, t.y. tame kas reiškiasi viskame neapčiuopiamais principais ir dėsniais. Taigi, šis kelias labiau tinka tiems, kuriems tradicinis tikėjimo ir atsidavimo (bhakti joga) bei aktyvaus veikimo (karma joga) keliai nėra priimtini⁶³.

Džnanajoga dažnai laikoma pačiu greičiausiu, bet kartu ir sunkiausiu iš keturių jogos kelių. Mat, einančiam holistiniu intuityvaus pažinimo keliu, reikia geros fizinės formos, aštraus proto⁶⁴, išgryninto intelekto, tyros širdies ir atjautos, kas atveda į dvasios ramybę, pusiausvyrą ir Būties-Žinojimo-Palaimos (Sat-Chit-Ananda) būseną.

Taigi, apibendrinus galima sakyti, kad džnanajoga – tai filosofinis arba intelektualinis prisilietimas prie dvasinio vystymosi, pasaulį transcenduojantis kaip iliuziją. Džnanajoga naudoja šešias pagrindines priemones, kuriomis remiantis transcenduojamas iliuzijos, arba Majos (skr. *Māyā*), pasaulis⁶⁵: a) *viveka* - teisingas pasirinkimas; diskriminacijos ugdymas, amžinų dalykų atskyrimas nuo laikinų, b) *neti-neti* - reiškia „nei tas nei anas“; tai analitinis metodas, konceptualiai suvokiant kas tu nesi, t.y. savęs paieškos per neigimą: aš nesu šis kūnas, šios pareigos, tautybė, protas ir t.t., c) *vicara* - introspektyvus savęs užklausų metodas, kai pastoviai yra klausama, kas aš esu, d) *vairagya* - atsiribojimas nuo aistrų, nešališkumas bei pusiausvyra kai savyje panirusio žmogaus nebeveikia nei išorinis džiaugsmas nei sielvertas, e) *shad-sampat* - šešios pamatinės vertybės: proto trankvilumas, jutiminis susilaikymas, atsižadėjimas veiklos (kuri nėra susijusi su pareigomis), ištvermingumas, tikėjimas, tobula koncentracija, f) *mumukshutva* - intensyvus siekimas išsilaisvinti nuo erdvėlaikio apribojimų.

Džnanajoga neapsiriboja viena mokslinė doktrina ar filosofija, tačiau paprastai jai būdinga idealistinio monizmo⁶⁶ pasaulėžiūra, kurią bene geriausiai, autoriaus nuomone, apibūdina Advaita Vedantos ir Kašmyro Šaivizmo idealistinio monizmo filosofijos. Pavyzdžiui, pastaroji teigia, kad (i) Aukščiausioji (Grynoji) sąmonė yra vienintelė tikrovė, (ii) materija nėra atskirta nuo Aukščiausiosios sąmonės, bet identiška jai, (iii) dvasinio prado ignoravimas yra tikrosios materijos prigimties ignoravimas, (iv) tikrovė yra tarsi begalinis virsmas begalinio į baigtinius ir atvirkščiai, (v) sąmonės būsenoje, kai stebėtojas, stebėjimo aktas ir stebimas objektas tampa Vienu, atrandama tikroji pasaulio prigimtis, (vi) bet kokia žmogiška suvoktis, mintis, pojūtis, emocija pulsuoja ir virpa darniai su universaliuoju ritmu bendrame sąmonės lauke, (vii) Absolutas nesiekia (netrokšta) nieko kito tik realizuoti Save, (viii) jei nebūtų stebinčio subjekto, tai nebūtų nei stebimų objektų⁶⁷, (ix) kiekviena visumos dalis yra susijusi su visa likusia Visata ir t.t.

Anksčiau minėtų universalijų kontempliavimas ir suvoktis leidžia sąmoningai pasiekti ramybės ir pusiausvyros būsenas, kai protas atsiriboja nuo iliuzijų bei prisirišimų. Daugumai žmonių šis procesas vis dėlto vyksta nesąmoningu būdu, kai kritinės gyvenimo aplinkybės, pavyzdžiui, asmeninės ar socialinės krizės pasitarnauja dalies tuščių iliuzijų bei prisirišimų atsisakymui.

Vydūno pasaulėžiūros ryšys su idealistiniu monizmu ir teosofija⁶⁸. Vydūno paieškos buvo kryptingos, todėl jam pavyko iš įvairių tautų bei laikmečių atėjusių išmintį sintezuoti į darnią visumą⁶⁹. Taip susiformavo jo universali pasaulėžiūra, kurios pagrindą sudaro idealistinio monizmo (Advaitos) filosofija⁷⁰, paremta se-

⁶³ Džnanajogai artimiausias yra radžajogos kelias, kuris akcentuoja proto ramybę kaip priemonę giliai meditacijos būsenai pasiekti, kai yra atsiribojama nuo išorinio pasaulio. Čia ir glūdi esminis skirtumas, nes naudojant džnanajogą siekiama intuityviai pažinti tikrovę čia ir dabar, protą naudojant kaip įrankį Būties transcendavimui už jos fenomenalių apraiškų (transcendentalus idealizmas pagal Kantą reiškia dalykų suvokimą tokiais kokie jie yra iš tikrųjų, už fenomenalių jų apraiškų, t.y. tokiais kokius juos žino Dievas). Taigi, vienu atveju protas yra suvaldomas ir nutildomas, o kitu atveju – suvaldomas, bet panaudojamas Būties slėpiniams transcenduoti.

⁶⁴ Pagal Vedantos filosofiją, džnana jogai naudoja intelektą tam, kad ištirtų savo tikrąją prigimtį (Swami Prabhavananda, C. Isherwood 1981).

⁶⁵ Pagal Vedantą Maja reiškia apgaulę, iliuziją, regimybę, sudarančią fenomenalios būties esmę ir mūsų mąstymo pagrindą. Maja, kaip nežinojimas arba kosminė iliuzija, užgoždama Brahmaną (Absoliutą), apreiškia Visatos reiškinių įvairovę, o ne vientisą tikrovę. Visgi, Kašmyro Šaivizmas ir budizmo dzeno mokymas sako, kad reiškinių pasaulis nėra iliuzija, veikiau apgaulė yra tai, kad reiškinių pasaulį laikome nekintama, vienintele tikrove (I. F. Schreiber, F. K. Ehrhard, K. Friedrichs, M. S. Diener 2010).

⁶⁶ Monizmas – pasaulėžiūra, kad visa tikrovė yra vieninga, sudaryta iš vienos esybės, substancijos ar energijos.

⁶⁷ Toks požiūris stipriai susiškaukia su vienu iš pagrindinių šiuolaikinės kvantinės fizikos postulatų, sakančių, kad stebimo objekto būseną priklauso nuo stebėtojo (Goswami 1995).

⁶⁸ Bestudijuodamas Leipcige jis įsijungė į Vokietijos teosofų draugiją, vėliau skatė paskaitas ir pradėjo leisti teosofinį žurnalą „Šaltinis“.

⁶⁹ Vydūnas pats sakė, kad jis „neteikiąs naujų, grynai savo pažinimų“, o iš tų „visokių amžių mąstytojų išmanymų“ visumos tarsi savaime išaugo logiškai nuosekli, suderinta filosofinė sistema, kurios jis dirbtinai neintelektino (Vydūnas, Raštai I 1990).

⁷⁰ Vydūno pasaulėžiūra artimesnė ribotam monizmui, t.y. višištaadvaitai Vedantai, kuri postuluodama vieningą dvasinę būtį, neneigia pasaulio realumo. Toks požiūris būdingas ir Kašmyro Šaivizmui bei budistinei dzen mokyklai (I. F. Schreiber, F. K. Ehrhard, K. Friedrichs, M. S. Diener 2010).

naisiais hinduizmo išminties raštais (Bhagavadgita⁷¹, Upanišadomis) bei jo gyvenimo laikotarpio hinduizmo reformatorių darbais⁷². Taigi, Vydūnas susiformavo kaip originalus praktinės orientacijos mąstytojas⁷³. Kaip ir Vivekananda, jis sakė, kad intelektualinis pasaulio pažinimas turi vesti aukštesnės dorovės ir dvasingumo link. Anot paties Vydūno žodžių ne tiek materiją, o „sąmonę aiškintis yra esminis žmogaus susipratimo uždavinys“ - „materė glūdi iš tikrųjų tiktai žmogaus sąmonėje“. Kita jo mintis: „Savo valia kelti sąmonę iš vieno sąmoningumo laipsnio į kitą žmogui ne tik yra galima, bet pats net jo uždavinys“.

Visa Vydūno filosofija⁷⁴ rodo, koks svarbus buvo jam būties pažinimas, išmintis ir tikrovės transcendentavimas. Jo pasaulėžiūra neabejotinai puikiai dera su anksčiau minėta idealistinio monizmo filosofija, kuria remiasi džnanajoga. Panagrinėjus Vydūno raštus (Vydūnas, Raštai I 1990; Vydūnas, Raštai II 1991; Vydūnas, Raštai III 1992; Vydūnas, Raštai IV 1994), tampa akivaizdu, kad jo asmeninė pasaulėžiūra mažiau remiasi meditacinės radžajogos ar atsidavimo ir tikėjimo bhaktijogos keliais, o karminės jogos kelias jo gyvenime buvo susijęs su nesavanaudiška tarnyste, tautos išminties ir savimonės skatinimu⁷⁵. Vydūnas pats ėjo ir kitus labiausiai ragino eiti dvasinės išminties ir pažinimo keliu (Vydūnas, Raštai II 1991), todėl iš anksčiau minėtų keturių pagrindinių jogos kelių, autoriaus nuomone, Vydūnui artimiausias yra džnanajogos kelias⁷⁶.

Tai patvirtina ir tas faktas, kad jam didelę įtaką darė teosofija⁷⁷, kuri, sintezuodama filosofiją, religiją ir mokslą, patraukė Vydūną savo intencija į universalijas bei dvasinį žmogaus ir visos žmonijos išsivadavimą (Vydūnas, Raštai 1990). Anot paties Vydūno: „teosofiniais mokslais tik tie gali būti vadinami, kurie iš teosofijos, arba dieviškos išminties, pareina ir todėl vienat jospī veda“. Dieviškos išminties (teosofijos) siekis buvo jo pagrindinis asmeninis gyvenimo tikslas, tačiau, suvokdamas didžiosios tautos dalies sunkią prispaustos savimonės būseną, jis matė ir savo praktinę misiją – žadinti tautą, vesti ją „į sveiką gyvenimą ir skaidrią būti“⁷⁸.

Vydūno fenomenas reikalauja kur kas gilesnių studijų, tačiau, autoriaus nuomone, net ir šio straipsnio pakanka tam, kad išvelgtume ne tik Vydūno pasaulėžiūrą, bet ir jo siekių bei gyvenimo panašumą su pažengusiųjų jogų pavyzdžiais, nors pats Vydūnas to ir neafišavo⁷⁹. Reziumuojant galima tvirtinti, kad iš keturių pagrindinių jogos kelių Vydūnui artimiausias intelekto ir išminties, t.y. džnanajogos kelias. Šiame kontekste tautos savimonės raidai tokie išminčiai kaip Vydūnas yra Apvaizdos dovana, nes būtent jie pirmieji neša permąstymų, transformacijų žinią - kas sudaro sąlygas žmonėms tapti sąmoningesniais. Tokių žmonių dėka, o ne dėl materialinių gėrybių, gyvuoja tautų savimonė ir tarpsta dvasingumas.

⁷¹ Vydūno Bhagavadgitos vertime (Vydūnas, Raštai III 1992) randame: „Bet svarbu man buvo pirm viso iš to dvasinio lygio, iš kurio Bhagavad Gitos kūrėjai ją parašė, jos giliausiąjį tūrį ir lietuviškai apreikšti, ypačiai jos pagrindines mintis, būtent kad esame DIEVUJE ir Jame turime sąmoningėti“.

⁷² Vydūno tautinio sąmoningumo ir žmogiškumo išsaugojimo pastangos Vokiečių germanizuojamoje Mažojoje Lietuvoje labai susiškaukė su Gandžio pastangomis tuo metu Indijoje taikiu būdu išsivaduoti iš Britų imperijos. Vydūno pasaulėžiūrą formavo ne tik senieji hinduizmo šaltiniai, bet ir to laikmečio R. Rojaus, D. Tagorės, Ramakrišnos, Swamio Vivekanandos, M. K. Gandžio darbai.

⁷³ Svarbiausiu savo veiklos tikslu jis laikė ne kurti naujas filosofines teorijas ar švietėjiškai mokyti tautiečius filosofijos, o žadinti juos tam, kad „siektų tobulesnio žmoniškumo“ (Vydūnas, Raštai I 1990).

⁷⁴ Kauno universitetas 1928 m. Vydūnui suteikė filosofijos garbės daktaro laipsnį.

⁷⁵ Vydūno praktinė filosofija akcentavo pirmiausia sveiką gyvenimą, po to kūną ir galiausiai protą. Jis propagavo sveiką gyvenimą pagal Ajurvedos mokslą.

⁷⁶ Visi keliai yra tarpusavyje susiję, todėl einant vienu keliu, neišvengiamai einama ir kitais. Skirstymas į jogos kelius yra sąlyginis, skirtas nustatyti žmoguje dominuojančias dvasinio kelio ypatybes.

⁷⁷ Teosofija (gr. theos – dievas + sophia – išmintis, žinojimas) – „dieviškos išminties“ doktrina, sakanti, kad žmogus gali rasti tiesioginių ryšių su Kūrėju ir pažinti jį, naudojant intenciją bei kontempliacijomis paremtas praktikas. Teosofija remiasi išmintimi bei žinojimu, atėjusiu iš subjektyvios (transcendentalios) patirties, kuri nesiejama su religiniu apreiškimu. Teosofija kildinama iš Rytų (hinduizmo) ir Vakarų (pagrindė Graikų filosofų Plato, Plotinus) idealistinių doktrinų sandūros. Teosofijos sąlyčio su džnanajoga įrodymas reikalauja atskiro rimto tyrimo, tačiau autoriaus subjektyvia nuomone teosofijos doktrina yra labai artima džnanajogai ne tik dėl bendrų istorinių ištakų bet ir dėl transcendentalios išminties kaip pagrindinės siekiamybės akcentavimo.

⁷⁸ Tai buvo jo karmajoga – viena iš keturių svarbiausių jogų, vienas iš būdų susivienyti su Dievu. Karmajogai būdinga pasiaukojama elgsena, gebėjimas, pasirinkus dvasinį kelią, kiekvieną jo veiksmą aukoti Dievui (I. F. Schreiber, F. K. Ehrhard, K. Friedrichs, M. S. Diener 2010). Trečioje Bhavadgitos giesmėje Krišna sako Ardžunai: „Mašliesiems skirtas pažinimo kelias. Veikliesiems skirtas nesavanaudiškos veiklos kelias.“ Pažengusiųjų jogų karmajoga reiškiasi nesavanaudiška išminties skleidimo veikla. Tokia veikla pažymėtas ir Vydūno gyvenimas.

⁷⁹ Dėl to meto tautinės savimonės ribotų galimybių priimti universalijas, Vydūnas nevadino savęs jogu. Jis vengė marginalizavimosi nuo vyravusios siaurų pažiūrų visuomenės, kuriai visa savo esatimi norėjo parodyti praktišką kelią į šviesesnę būti (Vydūnas, Raštai IV 1994). Beje, šiandieninė mūsų visuomenė ne ką toliau yra pažengusi. Net ir dauguma inteligentijos yra atsiribojusi nuo anot Vydūno gyvos „Dieviškos išminties“ saugia negyvų filosofinių ar mokslinių doktrinų siena. Taip ir gyvenama dvilypume – filosofijos sau, o gyvenimas sau. Tuo tarpu, joga (kuri lietuviškai reiškia jungti) su džnanajoga priešakyje siekia universalijų būties principų suvokimo ir savo būties sinchronizavimo su vieningu sąmonės lauku (žr. jogos apibrėžimą aukščiau). Pats Vydūno gyvenimas yra šios vientisos ir gyvos filosofijos raiškos pavyzdys.

Literatūra:

1. D. Plikynas, P. Daniušis. *Kompiuterinis intelektas ir daugiaagentės sistemos socialinių mokslų srityje: metodai, taikymai, perspektyvos*. Vilnius: Verslo ir vadybos akademija, 2010.
2. Goswami, A. *The Self-Aware Universe: How Consciousness Creates the Material World*. NY: Putnam Book, 1995.
3. Honderich, T. *The Oxford Companion to Philosophy*. Montażas Ted Honderich. NY: Oxford University Press, 2005.
4. F. Schreiber, F. K. Ehrhard, K. Friedrichs, M. S. Diener. *Rytų išminties enciklopedija: budizmas, hinduizmas, daoizmas, dzenbudizmas*. Vertė Antanas Danielius Zita Baranauskaitė-Danielė. Vilnius: Tyto alba, 2010.
5. McTaggart, L. *The Field: the Quest for the Secret Force of the Universe*. NY: Harper Perennial, 2003.
6. Ormerod, P. *The death of economics*. NY: John Wiley&Sons, 1997.
7. Penrose, R. *The road to reality: a complete guide to the laws of the Universe*. NY: Alfred A. Knoff, 2005.
8. Rescher, N. *G. W. Leibniz's monadology*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press, 1991.
9. Schrodinger, E. *What is life? the physical aspect of the living cell & mind and matter*. Cambridge at the University Press, 1967.
10. Swami Jitatmananda. *Modern Physics and Vedanta*. Mumbai: Bharatiya Vidya Bhavan, 2006.
11. Swami Prabhavananda, C. Isherwood. *The yoga aphorisms of Patanjali*. CA: Vedanta Press, 1981.
12. Swami Sivananda. *Vedanta (Jnana Yoga)*. The Divine Life Society, 2008.
13. Swami Veda Bharati. *Yoga Sutras of Patanjali with the Exposition of Vyasa*. 2 leidimas. T. 1. 2 tom. Delhi: Motilal Banarsidass Publishes, 2004.
14. Swami Vivekananda. *The Yoga of Knowledge: Jnana Yoga*. Kolkata: Trio Press, 2007.
15. Talbot, M. *The holographic Universe*. NY: Harper Perennial, 1992.
16. Vydūnas. *Raštai*. Vols. I-IV. Vilnius: Mintis, 1990.
17. *Raštai I*. Edited by Vacys Bagdonavičius. Vol. I. Vilnius: Mintis, 1990.
18. *Raštai II*. Montażas Vacys Bagdonavičius. T. II. Vilnius: Mintis, 1991.
19. *Raštai III*. Edited by Vacys Bagdonavičius. Vol. III. Vilnius: Mintis, 1992.
20. *Raštai IV*. Montażas Vacys Bagdonavičius. T. IV. Vilnius: Mintis, 1994.

CONNECTION BETWEEN SCIENTIFIC KNOWLEDGE, JNANA YOGA SPIRITUAL PATH AND VYDŪNAS'S WORLDVIEW

Dr. Darius Plikynas

Summary

Social, technological and ecological changes are reshaping environmental and traditional values on a global and local scale. While having some positive impacts on societies, these changes also have some negative outcomes such as consumerism, a shallow worldview and the leveling of traditional values. In the face of current social crises, we have to admit that society is distressed not only physically, but also mentally and spiritually too. Reasons are many, but the most fundamental, according to Vydūnas, are always hidden in our mindsets. In fact, nations have been gradually resigning from essential and eternal spiritual truths to the periphery of religious fundamentalism or mysticism. The main task of this article – to reveal the universality and integrity of knowledge path, based on scholarship and spiritual ways of cognition, which are both united by the search for universal truths and principles. This research reveals direct connection between rational scholarly and intellectual jnana (*jñāna*) yoga path, which is based on the philosophy of idealistic monism. The article reveals that our cognition is shifting from fragmentation to the synthesis of various ways of knowledge. It concerns not only interdisciplinary research. New horizons are opening up by understanding that intuitive power of deeper knowledge about reality lies dormant beyond rational computer-like thinking. The new kind of thinking by merging rational and irrational (which should be treated as not yet rationally understood) knowledge is becoming integral and holistic. The article shows that even in the light of current knowledge Vydūnas's worldview looks both integral and holistic. Finally to conclude, the article ends with an actual discussion of integral and holistic knowledge, its importance for individuals and nations in the time of globalization, consumerism and rational mind culture.

LIETUVIŠKO BŪDO SAVYBĖS VYDŪNO KŪRYBOJE

Dr. Arūnas Baublys

Klaipėda, Klaipėdos universitetas

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Vydūno sukurtas lietuviško būdo savybių apibūdinimas ne tik novatoriškas savo forma ir turiniu, bet ir konstruktyvu, kuris leidžia tvirtinti, kad jis suvokė įvaizdžio formavimo svarbą santykiuose tarp tautų ir perprato jo kūrimo techniką, tapdamas savotišku šios srities pradininku, kurio kūrybinis palikimas lieka aktualus ir mūsų laikmečiui.

RAKTAŽODŽIAI: *Vydūnas, lietuviškas būdas, kūryba.*

Abstract

Die von Seite Vydūnas zusammengestellte Charakteristik des Litauischen Charakters war innovativ nicht nur über seinen Inhalt, aber auch über ihre Form und den Konstruktiv, den er für diesen Zweck benutzte und hatte aufgearbeitet. Der Autor hatte auch gut verstanden wie ist es enorm wichtig die Erkenntnisse über eigenes Volk vorstellen für die Nachbarvölker in ihrer Muttersprache. Dieses insgesamt ist auch aber aktuell für unseren Zeitraum auch.

KEYWORDS: *Vydūnas publicity, Lithuanian character.*

Vydūno fenomenas, nepaisant pakankamai didelės istoriografijos skirtos šiai neeilinei asmenybei, iki mūsų dienų nėra iki galo iširtas. Neretai galima sutikti gana priešingų nuomonių apie jo kūrybą, dar daugiau kontroversijų kelia jo gyvenimo būdas, kurį jis stengėsi grįsti sveikos gyvenenos filosofija, kai ką trikdo ar priešingai, žavi jo sąsajos su orientalistika, tiksliau su indų religija ir kultūra. Neretai tai bandoma interpretuoti pakankamai laisvai ar net valiūkiškai, bandant iš Vydūno padaryti tai, kas gali būti naudinga šių dienų tam tikroms interesų grupėms. Savaiame tai nėra blogai, nes taip jau surėdytas žmogus, kad jis nuo neatmenamų laikų ieško savo pažiūroms atramos kitų mąstyme, t.y. ieško bendraminčių.

Gal todėl, šiandiena yra vis dar keblu įvardinti, kas buvo Vydūnas – naujos filosofinės srovės pradininkas, homeopatijos, sveikos gyvenenos propaguotojas, dietologijos pradininkas, religijotyrininkas ar teosofas, laisvamanis ar krikščionis, mistikas ar pragmatikas ir t.t. Nesvarbu, kad kiekvienoje iš įvardytų ir dar neišvardintų veiklos krypčių, jo pėdsakas yra matomas, tačiau ši įvairovė nesuteikia pakankamo pagrindo jį apibrėžti ar įsprausti į vienos, kurios nors krypties, rėmus.

Akivaizdu, kad tokia Vydūno „įvairovė“ verčia ieškoti jo asmenybei ir veiklai bendro vardiklio, kuris leistu šią iškilą ir laikmetį aplenkusią asmenybę įpinti į jos gyvento laikmečio realijas. Tiksliau, atsakyti į gal ir pakankamai banalų klausimą – kiek pats Vydūnas ir jo veikla, buvo adekvati jo laikmečio realijoms ir kuo jis gali būti ir tebėra aktualus nūdienai?

Vydūno aplinka

Atskaitos tašku šiai asmenybei vertinti, reiktų nedviprasmiškai pripažinti, kad Vydūnas pirmiausia yra Prūsų Lietuvos atstovas. T.y. krašto, kuris nors ir buvo tankiai apgyventas lietuvių etnoso, savo istorinės raidos ypatybėmis ir kultūrine, religine bei visuomeninių santykių substancija, iš esmės buvo skirtingas nuo buvusios DLK. Ši visa teritorija, niekada politiškai nepriklausė Lietuvos valstybei ir jos gyventojai autochtonai, niekada nėra buvę politiniais šio krašto šeiminkais, jo politinės raidos varomąja jėga. Viso to pasekme buvo kitokio, mano jau minėtų veiksnių įtakoje susiformavusio, lietuviškumo ar lietuviško būdo, atsiradimo sąlyga.

Vydūno gyvenimas⁸⁰ sutapo su ženklia jo gimtinės pokyčių epocha atvedusia ne tik prie geopolitinių viso regiono pokyčių, bet ir pakeitusią krašto žmonių likimus. Jis gimė senosios Prūsijos kunigaikštystės epochos pabaigoje, kuri dėl savo religinio pobūdžio, protestantizmo (krašte dominavo viena jo atšaka – liuteronybė A.B.), ir su tuo susijusių religinių postulatų, kurie reikalavo gimtąją kalbą perteikti krikščioniškas Biblijos tiesas, ne tik toleravo bet ir skatino tautinių mažumų gimtosios kalbos vartojimą bažnyčioje ir mokykloje. Vydūno laikotarpis tai virsmo į nacionalinę savo turiniu ir forma vokišką valstybę, pradėjusią vienyti šiuo principu istoriškai iki tol išskaidytas politiniu požiūriu vokiečių valdomas žemes į vieningą valstybę.

⁸⁰ Bagdonavičius V. *Vydūnas. Trumpa biografija*. V.: 2005 m. 64 P.

Tai buvo naujas iššūkis ne tik patiems kitų žemių vokiečiams, kurie Prūsijos, kaip visos Vokietijos vienytojos, misiją, laikė nei daug, nei mažai, bet okupacija⁸¹. Kartu iškilo realūs iššūkiai tautinėms mažumoms, kurios, ypač protestantiškose žemėse, po reformacijos, turėjo plačias gimtosios kalbos vystymo galimybes, ne tik bažnyčioje, bet ir švietimo srityje nuo pradžios mokyklos iki universiteto⁸². Šiandieną, žvelgiant iš istorijos laiko aukštumų, galima drąsiai įvardyti, kad prasidėjęs laikotarpis, kurį daugelis autorių vadina germanizacijos periodu, o kiti tiesiog nacionalizmo epocha, kuri Vakarų Europoje žlugo kartu su nacių Vokietija, iškėlė rimtus iššūkius tautinėms lenkų, lietuvių, danų ir kt. mažumoms, kurios gyveno politiškai Vokietijos dominuojamuose žemėse.

Šio laikmečio istoriografija mirgėte mirga darbais, net ištisomis studijomis, kur kiekvienos tautos atstovai, stengiasi kategoriškai imperatyviai, neleidžiant ne tik, kad suabejotumėme, bet net ginčyti ar polemizuoti su jų teiginiais, įrodinėja kiekvienos tautos pusėje esant tiesą, kurią, kiti laiko pamynę ar bent jau ignoruoja. Kaltų ir kaltesniųjų ieškojimo periodas ilgam užgožė realybę ir suvokimą, kad nėra nei mažesnių, nei didesnių tautų tiesos. Šio laikmečio tragizmas slypi tame, kad noras per istoriškai trumpą laiką išgryninti ir įtvirtinti savo tautos tapatumą ne tik supriešino ir sukiršino iki tol taikiai koegzistavusias greta viena kitos skirtingas tautas, bet sugriovė laiko išbandytas sugyvenimo ir bendro koegzistavimo sąlygas ir struktūras, kurios egzistavo ne politinėmis, bet buitinio, kasdienybės, gyvenimo pavidalu. Tai, kas klostėsi šimtmečiais, nebuvo galima neskausmingai pakeisti per dešimt, dvidešimt metų. Kaip tai dažnai yra, politiniai tikslai ir politikų trumparegystė, godumas ir garbėtroška, noras įsiamžinti istorijos analuose veda prie politinės trumparegystės, kurios pasekmes pirmiausia pajunta švietimas, kultūrinis ir kitoks atskirų tautinių grupių kasdieninis gyvenimas.

Vokiečių tautos politinė ir kultūrinė konsolidacija, prasidėjusi su kanclerio Bismarko inicijuotomis reformomis, iššaukė gynybinę, savisaugos instinktais pagrįstą kitų tautų ar tautinių grupių reakciją. Visa tai vedė ir net šiandieną veda į abipusius priekaištus ar net atvirą politinę bei kitokią konfrontaciją, oponento menkinimą ir nepagrįstą savos pusės aukštinimą bei idealizavimą, užmirštant, kad tokie veiksmai veda į savikritiškumo akligatvį, iš kurio grįžti yra nepaprastai sunku.

Vydūno lietuviškumas formavosi savitame ir visiškai skirtingame nuo didlietuvių kontekste. Prūsijai tapus 1525 m. pirma protestantiška Europos valstybe, čia galiojo senas, dar viduramžiais priimtas principas „cuius regio, eius religio“, o nutraukus santykius su Roma, krašto valdovas tapo „Summus Episkopus“. Visa tai, kartu su liuteronišku „dviejų karalysčių“ mokymu, formavo politinio ir pilietinio Prūsijos pilietiškumo sampratą, kurios esmė buvo dieviškų ir pasaulietišκών galių koncentracija valdovo asmenyje. Visa tai ugdė Prūsijos pilietiškume tam tikrą, neišvengiamą dualizmą tarp gero, nuo Dievo pareinančio valdovo ir gal būt ne visada gerai jo valią interpretuojančių valdininkų, o tai jungėsi į specifinį, pilietiškai – religinį, lojalumą valstybei. Skirtingai nuo Didžiosios Lietuvos, kur Rusijos okupacijos sąlygomis, religija lietuvių savimonėje nebuvo jungtami su valdovu, Prūsų Lietuvos gyventojai – lietuvininkai, dėka religijos galėjo jaustis pilnaverčiais piliečiais.

Visa tai buvo ir Vydūno aplinka, kuri formavo jo lietuviškumą bei santykį su lietuvybe. Vydūno tėvas, baigęs Berlyne misionierių seminariją (greičiausiai, kaip ir daugelis kitų lietuvininkų J.E. Gosnerio įkurtą – A.B.), tačiau būdamas silpnos sveikatos, neišvyko į Pietų Afriką, todėl tapo Žemaičių Naumiesčio kunigu, o vėliau Pilkalnio apskrities Naujakiemio mokytoju⁸³. Tėvo principinis nusistatymas tautiniu atžvilgiu neabejotinai suformavo Vydūno teigiamą požiūrį į lietuvybę, bet kartu negalima tik vienpusiškai vertinti tokios jo tėvo pozicijos ir būtina atkreipti dėmesį, kad jis jautėsi ištikimu monarchistinės valstybės piliečiu ir tai diegė savo paties bei mokykloje jo mokomiems vaikams⁸⁴.

Auklėjimas būdingas Prūsų lietuviams, ypač intelektualų, koku buvo ir Vydūno tėvas, šeimose, rėmėsi religija, jos vertybėmis, tačiau buvo glaudžiai siejamas su lietuvybe. Religingumas buvo auklėjimo šerdimi ir tai buvo esminis veiksnys, kuris lėmė Vydūno dvasinį brendimą ir intelektualių paieškų kryptį⁸⁵, jis neformavo kosmopolitizmo. Tėvo erudicija, turtinga biblioteka⁸⁶, požiūris į išsilavinimą, visą tai suteikė Vydūnui galimybę gerai pažinti ne tik lietuviškumą, bet ir vokišką, o per tai ir Europinę kultūrą. Kitą vertus, per moti-

⁸¹ Baublys A. G. *Sauerweino laikų Prūsijos bažnyčia: žvilgsnis į etninį, konfesinį ir politinį kontekstą*. - Kn.: *Georgas Sauerweinas ir lietuvių tautos atgimimas XIX a. pabaigoje: IV tarptautinis Georgo Sauerweino simpoziumas Klaipėdoje*. Klaipėda, 2005 m. P. 137-151.

⁸² Citavičiūtė L. Karaliaučiaus universiteto lietuvių kalbos seminaras. Istorija ir reikšmė lietuvių kultūrai. V., 2004 m. 393 P.

⁸³ Bagdonavičius V. *Vydūnas. Trumpa biografija*. V.: 2005 m. P. 6.

⁸⁴ *Ibidem.*, P. 8.

⁸⁵ *Ibidem.*, P. 10.

⁸⁶ *Ibidem.*, P. 7.

nos pusę, jos dėdę – Jokūbą Ašmontą – sakytoją⁸⁷, jam nebuvo svetima ir sodietiška Prūsų lietuvių kasdienybė, bei jos dvasinis pasaulis. Ši suma, bei mokslai Pilkalnio preparandijoje 1883-1885 m., mokslas Ragainės mokytojų seminarijoje 1885-1888m., kurių metu teko susidurti su užgauliais pedagogų atsiliepimais apie lietuvius ir jų kultūrą, paskatino Vydūną, ginti lietuviybę⁸⁸. Studijos Greifsvaldo, Halės, Leipzigo ir Berlyno universitetuose⁸⁹, neabejotinai paskatino Vydūną suprasti ir suvokti, kad vien tik lietuviškumo puoselejimas tautinės grupės viduje, nėra pakankama prielaida pastarajam išlikti. Pristatyti Lietuvą, jos istoriją, papročius, lietuvišką būdą ir jo ypatybes kitoms tautoms, pastarųjų kalba, buvo tas kelias ir priemonė, kurios pagalba buvo galima keisti stereotipus ir klaidingas nuomones.

Lietuvio būdo savybės Vydūno akimis

Savo nuoseklumu, kruopštumu ir apimtimi, Vydūnas greičiausiai yra nuosekliausias ir nuosaikiausias savo laikmečio autorius, tam tikra prasme pradininkas to, kas šiandiena skambiai vadinama įvaizdžiu ir įvaizdžio kūrimo technologijomis. Tai, kad jis puikiai išmanė šią sritį netiesiogiai liudija jo pasirinkta Goethe citata: „Nuomonė apie tautą susidaroma iš jos nuomonės apie save pačią. Tik šitą didžią tiesą ji supranta per vėlai.“ Ši citata puošia kapitalų Vydūno veikalą⁹⁰ skirtą lietuvių vokiečių santykiams, kuris dienos šviesą išvydo 1932 m.

Šioje publikacijoje nagrinėdami Vydūno darbus, kalbant apie lietuvių būdą, atsiribosime nuo literatūrinės Vydūno veiklos, todėl susikoncentruosime prie jo XX a. pradžios publicistikos skirtos Lietuvai ir lietuvių būdo pristatymui⁹¹. Tai lemia faktas, kad tuo metu Vydūnas nebuvo išitraukęs ar išuktas į sudėtingus ir palaipsniui vis labiau eskaluojamus lietuvių - vokiečių santykius dėl Klaipėdos krašto. Šia proga reiktų pažymėti, kad šis etapas, netransformuoja jo ankstyvojo laikmečio požiūrio ir jis lieka pats sau ištikimas.

Jau pirmasis skyrelis skirtas apibūdinti lietuvių sakinybę, kuriame jis teigia, kad ir lietuvių nacija neišvengė svetimo kraujo įtakos⁹², parodo, kad autorius blaviai žvelgia į istorines aplinkybes ir nesiekia mitologizuoti savo tyrimo objekto. Tiesa, skaitant jo išvedžiojimus apie lietuvių išvaizdą, nenoromis kyla šypsena, nes apibūdindamas lietuvių, kaip grakštaus kūno sudėjimo aukštaūgį ir mėlynakį blondiną, autorius nejuociom daro užuominą į jau ir tuo metu vokiečių mistikų pamėgtą šiaurės arijaus tipą.

Jausmai ir intelektas⁹³. Čia Vydūnas pabrėžia lietuvių jausmų paletės įvairovę, jo atvirumą ir polinkį laikyti gyvąją gamtą tarpininku tarp žmonių, savęs suvokimą kaip pilnatviškos ir harmoningos asmenybės. Tačiau greta teigiamų momentų Vydūnas teigiamuose bruožuose išpėja slypinti ir tam tikrų pavojų. Būtent pagal jausmų paletę, jų atvirumą įpratęs spręsti apie žmogų, lietuvis gali neadekvačiai įvertinti kitos tautybės atstovus, kurių būde nėra atvirumo, arba kuris slypi dėl tam tikrų aplinkybių po storu išorinio abejingumo ar dirbtinio grubumo kauke. Būdami jautrūs iš prigimties, lietuviai, anot Vydūno, jautriai reaguoja, o kai kada perdėtai priima išoriškai reiškiamus jausmus. Jau minėtas harmoningos asmenybės fenomenas pasireiškia tuo, kad lietuvis nesiduoda sugniuždomas jam nepalankių aplinkybių ir net po nesėkmės atkakliai juda link naujovių nekreipdamas dėmesio į tai ką jos jam atneš. Visa tai liudija apie aukštą lietuvių intelektą.

Lietuviškas būdas⁹⁴. Vydūnas perspėja, kad apie lietuvių būdą galima spręsti tik remiantis faktais ir patirtimi. Todėl jis pateikia čia tik bendriausius bruožus. Pirmon vieton jis kelia teisumą ir atvirumą, kurio dėka, lietuvis vienodai gali bendrauti tiek su didiku, tiek ir su elgeta, nes luomai, jo nuomone, nėra atskirties kriterijumi, todėl jam dar yra būdingas aukštas savivertės jausmas. Gal todėl, lietuvis yra patikimas tarnyboje, nes savo vadovą laiko lygiu sau, o tai visada jam užtarnauja pagarbą iš valdžios pusės. Savo ruožtu tai skatina tokį būdo bruožą kaip savarankiškumas, autonomiškumas ir tam tikras rezervuotumas.

Dar viena lietuvių savybė yra drąsa, kuri siejama su atkaklumu ir pasišventimu, kuris dažnai dar laikomas užsispyrimu, nes priimtą sprendimą jis nenoriai keičia net už materialią naudą. Kitą vertus, atlaidumas, gebėjimas atleisti, yra tarsi antipodas atkaklumui, taip pat yra lietuvių būdo savybė.

Labai įdomiai Vydūnas paaiškina kokią įtaką lietuvių būdai turi jam primetama pasaulėžiūra, kuri gali tam tikromis aplinkybėmis žlugdyti ir slopinti gerąsias jo būdo savybes. Pragaištingu veiksmu lietuvių būdai

⁸⁷ Ibidem., P. 8.

⁸⁸ Ibidem., P. 11-12.

⁸⁹ Ibidem., P. 19.

⁹⁰ Vydūnas. *Septyni šimtmečiai vokiečių ir lietuvių santykių*. V.: Vaga, 2001 m. 634. P.

⁹¹ Vydūnas. *Litauen in Vergangenheit und Gegenwart*. Tisit, 1916 m. 639 P.

⁹² Ibidem., P. 61.

⁹³ Ibidem., P. 63-67.

⁹⁴ Ibidem., P. 67-77.

jis įvardina lietuvių sąlytį su aukštesnės materialinės kultūros tautomis, ko pasėkoje jis pradeda niekinti savo lietuviškumą.

Vydūnas neaplenkia ir blogųjų būdo pusių. Tokiomis jis pirmiausia laiko lietuvių polinkį bylinėtis, girtuokliauti, suktumą ir dviveidiškumą bei daugelį kitų, tačiau nelaiko jų prigimtinėmis, bet įgytomis dėl įvairių istorinių aplinkybių. Nors Vydūnas vertindamas lietuvių būdą stengiasi vertinti Didžiosios ir Prūsų Lietuvos lietuvius, vieno negatyvo aptarime praslysta tai, kad jis idealizuoja, kaip jis pats ją vadina „rusų“ Lietuvą. Būtent girtuoklystės ydą jis daugiau skiria Prūsų lietuviams nei, tiems, ką jis vadina „rusų“ lietuviais. Žinant puritonišką surinkimininkų požiūrį į alkoholio vartojimą ir jų paplitimą Prūsų Lietuvoje bei jų įtaką kaimo bendruomenėms, tai ne visai panašu į tiesą, tuo labiau, kad jo, kaip argumentas pateikiamos blaivybės draugijos esančios kitoje sienos pusėje, kaip žinia neturėjo tokios įtakos, kaip kad turėjo surinkimai ir surinkimininkai.

Būdamas kitokios tikybinio požiūriu Lietuvos atstovu, Vydūnas nemažai dėmesio skiria religijai⁹⁵. Pabrėždamas uolų lietuvių lankymąsi bažnyčioje, jis čia neįžvelgiaš tame ypač stipraus liaudies religingumo ir, aiškino tai, stipriu bendruomeniškumo poreikiu. Pabrėždamas, kad dauguma lietuvių yra katalikai, jis nesii- ma spęsti kuri iš religijos formų, katalikybė ar protestantizmas, skatina lietuvių religingumą. Pripažindamas katalikybės didaktiškumo svarbą jis čia pat pabrėžia giesmės svarbą ir jos emocinį poveikį protestantų bažnyčioje ir pastebi pas lietuvių dar labai gają ir gyvybingą vaizduotę susijusią su protui neaprėpiamais dvasin- gumo dalykais, per kurią, lietuviai išsiugdė stiprų ryšį su mirusiais protėviais, tiksliau su jų buvusiu pasauliu, kuris neretai laikomas pagoniškumo apraiškomis, jo reliktais. Taigi ir čia Vydūnas lieka ištikimas savo reli- gingumo sampratai⁹⁶.

Vardydamas lietuviško būdo savybes Vydūnas tarsi sąmoningai išleidžia kalbos problemą, ją išskirdamas atskirai, kur detalai aptaria jos reikšmę lietuvių charakteriui⁹⁷. Greta kalbos jis savarankiškai išskiria kaip savarankišką būdo bruožą lietuvių siekį šviestis ir mokytis⁹⁸.

Visi minėti Vydūno išmastymai nėra koks tai ypatingas atradimas, nes ir ano laikmečio sąlygomis, ne vienas lietuvių kultūros veikėjas yra išsakęs panašius teiginius, tačiau šis Vydūno veikalas vis tik yra kitoks ne tik savo kontekstu, bet ir struktūra. Dauguma autorių nagrinėjusių lietuvių būdą labiau taikė savo pastebė- jimus didlietuviams. Asmeniškai, nepavyko rasti išsamesnių darbų, kuriuos būtų parašę lietuvių tautinio at- gimimo veikėjai kilę iš Lietuvos, kur būtų daugiau ar mažiau prisiminti Prūsų lietuviai. Tuo tarpu Vydūnas, kuris visai lengvai galėjo eiti panašiu keliu, apsiribodamas tik Prūsų krašto pavyzdžiais, lietuviškumą esantį atskirtą politinių ir religinių sienų, apjungia į vieną, vientisą ir nedalomą visumą. Didlietuviams religija yra nekvestionuotinas klausimas. Katalikybė ir nieko daugiau, tai viena iš pamatinių, gal net kertinė savybė, kuri greta lietuvių kalbos vartojimo, yra atskaitos taškas leidžiantis apibrėžti ir atskirti lietuvių iš „kitokių“ tarpo. Vydūnas taikliai ir nuosaikiai apjungia ne tik protestantizmą ir katalikybę, bet dar sugeba abiejų kontekste įžvelgti senosios lietuvių religinės savimonės ypatumus.

Vertingiausia ir tikrai novatoriška šiame Vydūno veikale yra tai, kad jis aptardamas lietuvišką būdo ypa- tybių spektrą, nevengia priešpastatyti gerųjų ir blogųjų bruožų bei bando atskleisti jų genezę ir aplinkybes įtakojusias jų raidos ypatumus. Tačiau svarbiausia, kad jis nesuverčia dėl šių pokyčių kaltės kitoms tautoms. Tokiu būdu jis išvengia šiam laikotarpiui būdingos savigyros ir problemą pristato objektyviai ir mokslinės kritikos dvasioje. Net būdamas jau emigracijoje, gyvendamas Detmolde, jis lieka ištikimas šiai nuostatai ir tai atspindi jo kritika išsakyta K. Donelaičio kūryboje vaizduojamam gyvenimui Prūsų Lietuvoje, kur jis ne- pritardamas K. Donelaičio kritikai lietuvių būdui, bando autorių pateisinti, norėjus, kaip ganytoją, per nega- tyvą, taurinti lietuviškumą⁹⁹.

Apie darbo reikalingumą, jo savalaikiškumą, netiesiogiai liudija tas faktas, kad jis po trijų metų, susilau- kė ir lenkiško vertimo, kurį atliko iš lenkų dvarininkų Drazdauskų šeimos¹⁰⁰ kilusi ir lietuviams simpatizavu- si vertėja Stefanija Jablonskienė¹⁰¹, kuri, tiesa, kai kurias vietas šiek tiek laisvai interpretavo, tačiau ši inter- pretacija nepakeitė turinio esmės, nors tekstui, matyt, pagal lenkišką ano meto dvasią, suteikė kandžios ironi- jos vokiečių atžvilgiu, kurios Vydūno leidinyje nėra.

⁹⁵ Ibidem., P. 79-84.

⁹⁶ Baublų A. Religinis Vydūno fenomeno kontekstas. -Kn.; Į sveiką gyvenimą ir skaidrią būtį Vydūno keliu. Respublikinės mok- slinės – praktinės konferencijos programa ir medžiaga. Klaipėda, KU 1-kla, 2009. P. 14 -18.

⁹⁷ Vydūnas. Litauen in Vergangenheit und Gegenwart. Tisit, 1916 m. P. 86-106.

⁹⁸ Ibidem., P. 107-110.

⁹⁹ Vydūnas. *Gyvenimas Prūsų Lietuvoje apie 1770 m., kaip jį vaizdavo Kristijonas Donelaitis*. Kassel, 1948 m. P. 12.

¹⁰⁰ http://www.utena-on.lt/Utenos_enciklopedija/dvarai.htm

¹⁰¹ Vydūnas. Litwa w swej przeszłości i terażniejszości. -Wilno, 1919 m. P. 29.

Bet kokiū atveju, šis Vydūno veikalas, gimtosiomis lietuvių artimiausių kaimynų kalbomis, pristatė lietuvius bei Lietuvą ir, drįsčiau tvirtinti, tapo, ko gero, jei ne pradininku, tai bent pirmuoju lietuvių autoriumi to, kas šiandien skambiai vadinama šalies įvaizdžiu ar įvaizdžio kūrimo technologijomis. Dar daugiau, jo darbas ne tik turiniu, bet ir forma išliko aktualus iki mūsų dienų, tik gaila, kad jis nėra reikiamai paviešintas ir panaudojamas šių dienų Lietuvos ir lietuvių įvaizdžiui formuoti svečiose šalyse bei ugdyti savo pačių piliečius. Teisus buvo Vydūnas, teigdamas, kad susidūrus lietuviui su aukštesnės materialinės kultūros tautomis, tai pragaištingai veikia lietuvių būdą, ko pasėkoje pastarasis pradeda niekinti lietuviškumą.

Literatūra:

1. Bagdonavičius V. *Vydūnas. Trumpa biografija*. V., 2005 m.
2. Baublys A. G. *Sauerweino laikų Prūsijos bažnyčia: žvilgsnis į etninį, konfesinį ir politinį kontekstą*.- Kn.: *Georgas Sauerweinas ir lietuvių tautos atgimimas XIX a. pabaigoje : IV tarptautinis Georgo Sauerweino simpoziumas Klaipėdoje*. Klaipėda, 2005 m.
3. Baublys A. *Religinis Vydūno fenomeno kontekstas*.-Kn.: *Į sveiką gyvenimą ir skaidrią būitį Vydūno keliu. Respublikinės mokslinės – praktinės konferencijos programa ir medžiaga*.-Klaipėda, 2009 m.
4. Citavičiūtė L. Karaliaučiaus universiteto lietuvių kalbos seminaras. Istorija ir reikšmė lietuvių kultūrai. V., 2004 m.
5. Vydūnas. *Septyni šimtmečiai vokiečių ir lietuvių santykių*. V., 2001 m.
6. Vydūnas. *Litwa w swej przeszłości i terażniejszości*. Wilno, 1919 m.
7. Vydūnas. *Litauen in Vergangenheit und Gegenwart*. Tisit, 1916 m.
8. Vydūnas. *Gyvenimas Prūsų Lietuvoje apie 1770 m., kaip jį vaizdavo Kristijonas Donelaitis*. Kassel, 1948 m.
9. http://www.utena-on.lt/Utenos_enciklopedija/dvarai.htm

DIE EIGENSCHAFTEN DES LITAUISCHEN CHARAKTERS IN DEN VYDŪNAS WERKEN

Dr. Arūnas Baublys

Zusammenfassung

Vydūnas, wegen seiner vielfältigen Aktivitäten, bis heute bleibt schwer zu definieren nur für irgendeine bestimmte Wirkung. Die Zeitstrecke, die bezieht sich auf sein Leben, ist die Zeit der Großen Wende Deutschlands zum Nationalstaat. Dies Wende brach zusammen die Lebensart und Weise des alten Preußens und brachte heikle Auseinandersetzungen auf Nationalem Hintergrund in die früher mit einander gut zusammenlebenden in einem Kaiserreich Völker, wobei auch förderte die letzten, aussuchen eine Defensive Art für ihre weitere Existenz. In der Zeit des Aggressiven Nationalismus und Germanisierung für kleinere Völker oder bestimmte Nationalen Volksgruppen war besonders wichtig ihre eigene Identität zu bewahren. Für das besonders diente eine gut und genau vorbereitete Vorstellung seiner nationalgruppe in Augen und auf der Muttersprache der Nachbarvölker. So eine Aktivität war auch ein Wirkungsfeld für Vydūnas, in den er hatte ausgearbeitet und zusammengestellt den Typ des Litauischen Charakters nicht nur inhaltlich innovativ, aber auch über ihre Form und den Konstruktiv, den er für diesen Zweck benutzte und hatte aufgearbeitet. Ansehens wert ist das, das in dieser Arbeit, Vydūnas vorstellte nicht nur Positive Seiten des Litauischen Charakters, aber auch zeigte die Schattenseite, ohne das die negative Auswirkungen zum schuld den Landesherrschern oder Nachbarvölkern zuzuschreiben. Auch das, das er anpasste die Eigenschaften des Litauischen Charakters nicht nur für die Preußischlitauern aber für das ganzes Litauisches Volk ist ein wichtiger Schwerpunkt, der bestimmte den Anstoß, das diese Arbeit war auch ins Polnische übersetzt, zwar mit etlichen Ergänzungen die scheinbar ohne Zustimmung des Autoren waren in die Texte eingeschoben. Trotz dies, die beiden Werke, polnisch und deutsch, bleibt auch in unserer Zeit aktuell, besonders als Muster den auch heute darf man ohne größere Rekonstruktion nützen.

VYDŪNO SOCIALINĖS IDĖJOS

Dr. Anelė Vosyliūtė

Lietuvos socialinių tyrimų centras

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Straipsnyje tyrinėjamos kelios Vydūno raštuose išsakomos (ir reikšmingos dabarties visuomenei) problemos: valdžios ir visuomenės santykio, egzistencinių problemų raiškos ir kūno sociologijos bruožų. Gretimai pateikdama kitų teoretikų, o ir dabarties sociologinių apklausų duomenis, straipsnio autorė gvildena minėtų filosofinių ir socialinių problemų esmę bei vystymąsi. Tyrimo tikslas – pateikti minėtų Vydūno raštuose išsakytų problemų analizę, palyginti tai su modernybės filosofų ir sociologų [M. Foucault, E. Durkheim, M. Merleau-Ponty] mintimis. Vydūno valdžios apibrėžtis nurodo jos esmę, t.y. rūpestį žmonių reikalais; tai gali būti svarbiu kriterijumi, nustatant jos atsakingumo laipsnį ir svarbą įvairiu istoriniu metu. Filosofas pripažįsta įvairių išgyvenimų bei galių, dvasinių patirčių reikšmę žmogui ir jo asmenybės formavimuisi. Jam atrodo, jog pasaulio kūrimas atitinka žmonių ir išpūdžių įvairovę; asmens sąmonės šviesa, kuria jis tuos išpūdžius persunkia, ypač svarbi. Jis - vienas iš pirmųjų visuomenotyros atstovų atkreipia dėmesį į žmogaus gyvybės klausimą, pateikė kūno apibrėžties analizę; jį galima vadinti kūno sociologijos pirmtaku. Gyvybingumas Vydūnui yra svarbi problema; jis apibrėžia kūnų skirtumus priklausomai nuo žmogaus užsiėmimo. Naudoti tyrimo metodai: teksto analizė (ir lyginamoji), egzistencinė prieiga, respondentų apklausa.

RAKTAŽODŽIAI: *asmenybės kūrimosi bruožai, kūno apibrėžtis, valdžios ir visuomenės santykis.*

Abstract

The paper deals with Vydūnas ideas about society which are significant also today: relation between society and authority, expression of existential problems, conception of body. The author of paper presents alongside the meanings of other theorists (M. Foucault, E. Durkheim, M. Merleau-Ponty), analyses and compares that points. The goal of the article is to research what his social problems were actual in past, and how Vydūnas is actual and significant in modern society. Vydūnas conception of authority reflects its essence and shows the anxiety for people affairs; such understanding can be significant criterion if we want to know the level of authority's responsibility. The author of the paper analyses marginals - who themselves are in some distance; they are unable to adapt to the new social situation after some social and economic changes of society; the poverty began with unemployment. Vydūnas conception of the development of human spiritual power shows the influence of its to the development of all human personality. He thinks that the creation of the world is identic to the diversity of the people and their impressions. The light of the person's consciousness (which transfuses the impressions), is very significant. Vitality conception of Vydūnas is very important in Lithuanian philosophy and theoretical sociology. We can consider him as the first researcher of body problem.

KEYWORDS: *conception of body, features of personality creation, relation between authority and society.*

Vydūną galima priskirti filosofams ir sociologams, socialinių santykių tyrinėtojų ir atskleidėjų sluoksniui, kurie siekia apmąstyti įvairias žmonių veiklos ir sąmonės sritis. Jis buvo pagavus ir mąstantis tyrėjas, įvairių socialinių reiškinių, žmogaus sąmoningumo ir egzistencijos formų, socialinių identitetų nustatymo autorius; Vydūnui būdingi intelektualiniai ieškojimai, smalsumas asmens ir žmonių grupių bei tautos gyvenimo būdai ir mąstymai. Tai sutampa su P. Bergerio apibrėžimu, jog sociologui visuomenė – tai didelis žmonių santykių kompleksas... tarpusavio sąveikų sistema¹⁰².

Filosofo ir visuomenės santykių žinovo Vydūno požiūriai į socialinę sferą buvo pagrįsti studijomis, išvalgomis, darnos ir prieštaravimų su supančia aplinka pojūčiais. Pateikiamame straipsnyje remiamasi teorine literatūra, Vydūno mintimis¹⁰³, autorės pastebėjimais, sociologinių tyrimų rezultatais, žmonių gyvenimo istorijų fragmentais. Vydūnas ne kartą svarstė valdžios (vardžiovos) esmę ir kilmę, žmonių santykius su valdžia ir kt.¹⁰⁴

Valdžia ir visuomenė

Anot jo, valdžia (valdžiava) yra žmonių gyvenimo tvarka, kuri „yra norų apraiška“, ir svarbu, kad „čia yra žmonių, kad tie gyvena su viens kitu ir kad tame jų draugijiniame gyvenime būtų kaip nors ypatingiems tikslams drausmės. Žmonių santykių tvarkymas vyriausiai rūpinasi paprasčiausiais žmonių reikalais“. Vydūnas teigia, jog ta tvarka – tai ne žmoniškumo reikalai, bet „norų apraiška“; čia remiamasi kitais autoritetais, kad „valdžiovos tiktai išikūrusios kūno gyvybės būtinumams verčiant“¹⁰⁵.

Bet Vydūno atsakymas susijęs su pabrėžimu, jog „valdžiovomis apsieiškia žmonių tikslai“. Kai jau žmogaus rūpestis, kad išliktų gyvas, yra įgyvendintas, tada iškyla tolesni tikslai – kad „kuo gyviausius gyvybės

¹⁰² Berger P. L. *Sociologija* Vilnius, 1995.

¹⁰³ *Vydūnas T. I V.*, 1990, p. 287.

¹⁰⁴ *Vydūnas T. I. V.*, 1990, p. 288.

¹⁰⁵ *Vydūnas T. I V.*, 1990, p. 288.

pajautimus susižadintų“. Jis tvirtina, jog valdžia „visuomet paeina iš pagrindinio žmogaus pasistengimo, būtent iš jo noro kurti pasaulį“¹⁰⁶.

Vydūno nuomone, valdžia „yra visa kas. Ko atskiras žmogus imasi ir rūpinasi, tą dabar daro valdžiava. Taip tad galima sakyti ją esant laukininku, amatininku, pirkliu...tiesia kasimus-kanalus ir kelius-geležinkelius, stato visokius trobesius-rūmus...rūpinasi krašto apsauga, tvarko pinigus...“¹⁰⁷.

Socialinės tvarkos (dažnai sutampančios su socialiniu teisingumu) ir valdžios sampratos yra giliai išsiskilusios žmonių mentalitete, užima svarbią vietą jų sąmonėje. Demokratinėje visuomenėje galimas valdžios ir įvairių interesų grupių diskursas, prieštaravimų derinimas. Pasak M. Foucault, „Valdžia yra visur: visai ne dėl to, kad ji neva turi privilegiją viską pergrupuoti dėl savo nenugalimos vienybės, bet dėl to, kad kiekvieną akimirka ji atsigamina kokiame nors taške, ar greičiau esant bet kokiam santykiui tarp vieno ir kito taško. Valdžia yra visur ne dėl to, kad apglobia viską, bet dėl to, kad iš visur ji spinduliuoja“¹⁰⁸. Tad šiam autoriui būdinga valdžios sampratos išplėtimas, valdžios matymas iš įvairių vietų, jos susidarymas socialinio susigrupavimo taškuose. Vydūno apibrėžtis rodo žymiai kuklesnę valdžios padėtį (ypač dėl dar neišsivysčiusios visuomenės funkcijų ir struktūros).

Palyginus su Vydūnu, modernybės ir postmodernybės filosofas M. Foucault, valdžią mato žymiai sudėtingesnę, kaip tinklą, kurį reikia suvokti „kaip daugybę atramos taškų, kuriuos šie jėgos santykiai suranda vieni kituose tokiu būdu, kad susikuria grandinė ar sistema, arba priešingai – atsiranda atotrūkiai ir prieštaravimai, juos atskiriantys vienus nuo kitų; pagaliau suvokti kaip strategijas, kurių dėka santykiai įveiksinami ir kurių bendras piešinys arba institucinė kristalizacija išikūnija valstybės aparatuose, įstatymų formuluotėse ir socialinės hegemonijos formose“¹⁰⁹. Tad pastarojo mąstytojo samprata atitinka šiuolaikinės visuomenės ir valdžios institucijų struktūrą bei jos bruožus.

Tačiau Vydūno valdžios apibrėžtis nurodo jos esmę, t.y. rūpestį žmonių reikalais; tai gali būti svarbiu kriterijumi, nustatant jos atsakingumą ir svarbą įvairiu laikmečiu.

Įvairių sluoksnių žmonių veiklos teisinių pagrindų kūrimas, skirtingų visuomenės grupių interesų derinimas, racionalus konfliktų sprendimo galimumas sudaro svarbią valdžios patyrimo dalį, kurią demokratinėje pilietinėje visuomenėje, besivystančioje atvirumo link, plačiai diskutuoja jos nariai. Vienas iš socialinės tvarkos palaikymo garantų yra pasitikėjimas ir pritarimas valdžiai, valdančioms institucijoms ir jų atliekamoms funkcijoms, o esant reikalui – valdžios kritika.

Demokratija valdymo srityje pasireiškia, kai gyventojų balsai yra veiksmingi, kai jie gali ne tik sekti valdžios sprendimus, išreikšti savo nuomonę, bet ir paveikti valdymo organų sprendimus.

Demokratinės pilietinės visuomenės kūrimas neįmanomas be valdžios ir gyventojų tarpusavio supratimo, jų diskurso, abipusių bandymų daryti įtaką, prieštaravimų ir kompromisų. Svarbi šiais socialinių pokyčių laikais ir socialinio autoriteto formavimosi problema. Autorės tyrimo duomenimis daug respondentų neigiamai reaguoja į netinkamus valdžios veiksmus: „Ir be jokios gėdos iš mažesnio, iš pensininko, iš visokių vargšų susirinkę paskutinius varganus litus sau išsimoka premijas. Nu valdžia Lietuvos, mirk iš juoko ir pykčio. Kaip čia daugelis siūlo, juos visus prie gėdos stulpo pririšti ir laikyti kol išdžius, tegu visi apmėto juos akmenimis, ir, ko gero, to būtų tokiems be sąžinės esantiems valdininkams per mažą. Gėda, kad tokie mūsų Lietuvėlės vadai. Pagalvokite ką darote, o mes lietuviai kantrūs avinai, tyliai kenčiame, kad mūsų kailius karšia.“ Daug priekaištaujama aukščiausiai valdžiai – Seimui: „Varyt lauk tokį seimą, pensininkai galą su galu vos suduria, sausą duoną kiti valgo, o seimūnai sau premijas skiria, karti tokius reikia, kada baigs iš žmonių tyčiotis, bet, sako, blogis su kaupiu sugrįžta atgal“, „Reikalauju paleist Seimą ir paskelbt naujo seimo rinkimus“

Keičiasi įvairių grupių padėtis visuomenėje, jų tarpusavio ryšiai; siekiama, kad visuomenės nariai, turintys atitinkamą kompetenciją, jaustųsi atsakingi už vieną ar kitą veiklą, grupę (taptų jos vadu (-e), lyderiu (-e)). Tai sustiprina įvairių socialinių organizacijų gyvybingumą (padidina jų savarankiškumą, darbo kokybę), gerina jų vadybą. Tačiau šalia darnos, gerovės tendencijų atsiranda ir naujų nesėkmių, grėsmių (nuskurdimas, statuso praradimai, terorizmas, nestabilumas, pavojai ir kt.); anot A. Giddenso ¹¹⁰, modernybės sąlygomis visuomenė vis labiau diferencijuojasi. Veikiant globalizmui, čia kaupiasi vis daugiau technologinių ir kultūrinių naujovių, kurias reikia įsisavinti, o ūkinio, materialinio gyvenimo tradicijos prarandamos. Dabar Lietu-

¹⁰⁶ Vydūnas T. I. V., 1990, p. 288.

¹⁰⁷ Vydūnas T. I. V., 1990, p. 290.

¹⁰⁸ Foucault M. *Disciplinuoti ir bausti. Kalėjimo gimimas V.*, 1998, p. 72.

¹⁰⁹ Foucault M. *Disciplinuoti ir bausti. Kalėjimo gimimas V.*, 1998, p. 73.

¹¹⁰ Giddens A. *Asmenybės ir asmens tapatumas*. Vilnius: Pradai 2000.

vos socialiniams institutams didelius reikalavimus kelia įvairios ES struktūros. Ir miesto, ir kaimo organizacijų sandara tampa vis sudėtingesnė, painesnė, reikalinga pokyčių.

Visuomenės erdvėje (ypač po naujų socialinių politinių lūžių) nuolat kuriasi naujos socialinės struktūros, konkuruojančios grupės, įvairiausi palaikomieji arba įtempti ryšiai, socialinės normos ir ritualai, kurie ir formuoja socialinį kūną. Taikant įvairius kriterijus, galima išskirti skirtingas elgesio kryptis: pozityvų (nešanti naudą, kurianti naujas vertybes) ir destruktivų (veiksmus, kuriais žmogus griauja aplinką ir save patį socialiniu ir psichologiniu atžvilgiu). Šiuolaikiniame pasaulyje šalia darnos, gerovės tendencijų atsiranda naujų grėsmių (terorizmas, nestabilumas, nelaimės, pavojai). Vydūnas neakcentavo ryškiai socialinės nelygybės, o dabartiniai mąstytojai ir visuomenės lyderiai iškelia socialinio statuso ir pozicijos svarbą, asmens norą būti ambicingam, siekti turto bei kultūrinio ir simbolinio kapitalo. Atsiranda turtingųjų, valdančiųjų (verslininkų, politikų, įvairių rūšių elito) sluoksniai, kurie turi valdžią ir valdo turta, dažnai turi ir politinį bei visuomeninį svorį ir autoritetą. Tokie žmonės kuria ir jiems būdingą gyvenimo stilių, pasirenka laisvalaikio veiklą, jų socialiniai ryšiai apima daugiausia aukšto statuso atstovus. Svarbi Vydūno nuoroda ir dabar yra siekti dvasinio savarankiškumo, mat nuosavybės puoselėjimas po nepriklausomybės atgavimo reiškia galimybę pačiam žmogui priimti sprendimus, savo valdose būti suverenu, valdovu, nepriklausomu; tik tokiu būdu galima pasiekti savarankiškumą materialinėje ir dvasinėje sferoje, apginti savo gyvenseną ir asmenybės raišką.

Vydūno mintys gali padėti asmenų žmogiškam orumui susikurti, įžiūrėti viltį ir gyvenimišką džiaugsmą. Vydūnas nuolat pabrėžė, jog svarbu siekti idealų, puoselėti asmenybę; tai sutampa su sociologo E. Durkheimio mintimis: „Kad bendruomenė suvoktų save ir išsaugotų savimone, jai reikia susiburti ir susitelkti. O toks susitelkimas lemia dvasinio gyvenimo egzaltaciją, kuri pasireiškia idealių sampratų visuma ir joje įsirašo tokiu būdu prikeltas naujas gyvenimas... Visuomenė, nekurdama idealo, negali savęs nei kurti, nei atkurti. Šis kūrimas nėra koks papildomas veiksmas; tai veiksmas, kuriuo visuomenė formuojasi ir periodiškai persiformuoja“¹¹¹.

Ugdyti asmenybę ypač svarbu neturtingiems, neturintiems materialinio ir kultūrinio kapitalo. Juk vargšams nuolat trūksta net paprastų maisto produktų, jie susigūžę, apleisti, juos ignoruoja viešasis diskursas, o vis dėlto žvelgiant į abiejų grupių asmenybės bruožus, galima rasti daug paslėptų pusių bei dalykų, kurie gali būti jiems vienodai siektini. Negalės žmonės neišvertų, jeigu jiems niekas nepadėtų, neglobotų. Jų gyvenimą, jei jie vieniši, bejėgiai, dažnai valdo baimės, nepasitikėjimo, nevilties, nerimo jausmai, skurdo būklė. Galima teigti, kad neįgalumas – vienas iš pagrindinių veiksnių, ribojančių žmogaus gyvensenos pasirinkimo galimybes, darančių įtaką socialinei ir materialiajai asmens ir jo artimųjų padėčiai¹¹².

Šių dienų vargetos – tai „pralaimėjusieji“, sėkmės aplenkti žmonės; jų gebėjimai apleisti, nevystomi. Marginalai neturi darbo ar namų aplinkos, kurią jie kontroliuotų, darytų jai esminę įtaką. Tai žmonės, kurie neturi ekonominio, kultūrinio, socialinio, simbolinio kapitalo (tai - prestižas, garbė, orumas, statusas). Tai bedarbiai, dažniausiai išsiskyrę, nuolat besikreipiantys socialinės pagalbos; jie sunkiai pragyvena iš savo išteklių, suvokia tai ir šį nerimą integruoja į savo išgyvenimus. Subjektyvus nepasitenkinimas gyvenimu, nerimas, prislėgtumo ir bejėgiškumo jausena, kartais asocialus elgesys yra svarbūs kriterijai, priskiriant jas prie marginalų.

Daugiavaikė neturtinga moteris kalba: „Jaučiu, kad mus išskiria kiti žmonės; ypač mokykloj būna baisi nuoskauda, nes kiti tėvai daugiau vaikams skiria“. Stigmos poveikyje žmogus gali susikurti tapatumą, kuris reiškia savęs nuvertinimą, kitų atstūmimo baiminimąsi, norą užsiimti gynyba, kuri veda į įtemptą bendravimą, izoliaciją.

Asmens tapatumas, pakitus jo darbo padėčiai, patenka krizinėn būklėn, konstruojamas naujai. Svarbi jo „aš“ vaizdo dalis susijusi su naujų savo bruožų iškelimu, naujų vaidmenų ieškojimu. Naujo savęs įsisa-moninimas reiškia ir sprendimų su kuo sutapti, į ką orientotis, kurias savo asmenybės puses vystyti, priėmimu. Vidinės paieškos, asmens kūrybiškumas, jo sąsajos su aplinka lemia prieštarų išnykimą, vidinio vientisumo jausmo atsiradimą (E. Erikson'o, A. Giddens'o teorijos). Dažnokai naujas „aš“ yra dar nebrandus. Kai kurių kaimo vargšų sąmonėj ypač ryškūs beviltiškumo, atsisakymo paveikti savo likimą, iniciatyvos stokos būseną, galvojimo, jog už juos turi atsakyti kiti. Atrodo, jog jiems būdingas išisaknijęs paternalistinis požiūris, kai vis ieškoma naujo „pono“ (darbdavio, viršininko, vyro), galinčio pasiūlyti naujas darbo, gyvenimo sąlygų galimybes, garantuoti jų saugumą).

¹¹¹ Durkheim E. *Elementarios religinio gyvenimo formos*. V., 1999, p. 466- 467.

¹¹² *Negalės žmonės*. V., 2009.

Egzistencinių problemų raiška

Vydūną nuolat domino žmogaus sąmonė, asmenybės būvis ir vystymasis. Jis rašė: „Žmogaus asmenybės galios spindi per jo sąmonės turinį tolyn į viso gyvenimo gilybes. Sau pasaulio supratimą įgydamas, žmogus minčių galias, toliau ir jausmų-geismų ir pagaliau kūno jėgas sukelia...Žmogus yra tikras galių sūkurys“. Vydūnas nuolat tyrinėjo dvasinę žmogaus sferą, jos raidą, galimybę būti tobulesniu. Vydūnui rūpėjo, kas sudaro asmenybės pažangą, kurią apibrėžė kad tai yra „savęs-žinojimo, sąžinės įgijimas. Žmoguje pradeda Visumos gyvenimas savo tikslą pasiekti. Dvasia, kuri žemesnėse Visumos srityse nuskenusi yra nežinojime, žmoguje pradeda atsigauti; ir kiekviename žmoguje ji lyg naują vidurį įgyja“¹¹³.

Vydūnas pasisako už aktyvų žmogų, galintį vienaip ar kitaip paveikti pasaulį: „Kiekvienas nori savo dvasia prisunkti pasaulio turinį. O tam pradžia kaip tik yra atskiro žmogaus pasaulio supratimas. Kaip koks yra žmogus, toks yra tasai supratimas...Kiekvienas žmogus jį savaip ir visai saviškai pasidarė“. Jo nuomone, ir pasaulio įvairovė pasiekama skirtingų asmenybių galių įtaka. „Šitas pasaulio kūrimas yra įvairių žmonių įvairus...Daug reiškia išpūdžių, žinių skaičius. Bet daug svarbiau yra žmogaus asmenybės galia, jo sąmonės šviesa, kuria jis tuos išpūdžius persunkia“ – rašė jis¹¹⁴.

Filosofas išskiria tamsią ir šviesią žmonių prigimtį: „Iš prityrimo esti žinoma, kad tamsus yra tas žmogus, kurio prigimtis yra bukli ir žiauri. Toks žmogus paprastai gamtiškai gyvena. Jojo, visai kaip ir gyvulių, prigimtis pildo savo reikmenes. Patsai žmogus savęs nejaučia, o tik vien savo prigimtį. Nesa, kad menkas yra minčių gyvenimas, linkimai vangūs ir tiktai sapningi geismai, tuomet patsai žmogus tarytum padingęs esti savo prigimtyj. Toji jį visiškai yra įtraukusi į savo nesižinojimą“¹¹⁵. Filosofas pripažįsta įvairių išgyvenimų, dvasinių patirčių reikšmę žmogui, jo asmenybės formavimuisi: „Kitaip atsiranda, kad prigimtis visokiu erzinių, skausmų ir smagumų užgaunama. Tuomet žmogus esti priverstas savo prigimtimi, net visu savo gyvenimu daugiau pasirūpinti. Ir stojasi čia visai ypatingas judėjimas. Kad jau paprastai prigimtis yra įvairiausių jėgų krūva, kuri nuolatai ardoma ir iš naujų jėgų naujai kraujama, tad kuo daugiau žmogui pačiam prigimties dėlei triūsiant. Tuomet žmogus jaučiasi šviesesnis ir tvirtesnis. Bet ir patiria, kaip šita jo šviesa ir jo tvirtumas visai toks, kaip kuomi jo prigimtis maitinta“¹¹⁶. Tad reikėtų suprasti, jog žmogus neturėtų būti uždaras, tačiau reikėtų išsijungti ir į socialinius ar psichologinius santykius. Svarbu, kaip tuos išgyvenimus ir „erzinius“ ar skausmą, naujas jėgas suvokti ir integruoti į naujos formos asmenybę.

Vydūnas mąsto apie tai, kaip įgytais naujais pojūčiais kuriasi vaizdiniai ir mintys, didėja kūrybiškumas ir gyvybiškumas: „Savo jutimo organais gaudamas duomenų, žmogus įgyja pojūčių, jutimų. Iš pastarųjų jam kyla įvairios vidinės būsenos, susikuria įvairaus vidinio turinio vaizdiniai, mintys, sąvokos ir kt. Tada žmogus tiesiog kūrybiškai veikia savo viduje, didina savyje gyvybiškumą. Jeigu jis savo sąmone labiau atsiduoda jutimams, vaizdiniais, vidinėms būsenoms, pojūčiams, tai jie tampa lyg tam tikromis sudvasintomis būtybėmis ir savo ruožtu pradeda veikti jį. Kai jis vaizdinius, mintis susieja vienus su kitais, atranda juose tą bendrumą, taip jis kuriasi savo mąstymą“¹¹⁷.

Žmogaus pažanga bei vystymasis – tai didesnis išmanymas, tapimas tvirtesniu: „Tikru būdu šviesai prisitausė ir iš tikrųjų pažengę švieson, pasijaučiame visuomet didesni ir tvirtesni. Kitaip sakius: jaučiame džiaugsmą ir galybę, kokios lig tol nepažinome. Kiekvienas žingsnis pirmyn suteikia šviesesnį išmanymą ir tvirtesnę norą. Kuomet to nėra, galima tikrai žinoti, jog nebuvo tuomet kilimo, o puolimas“¹¹⁸.

Vydūnas ypač vertina džiaugsmo pojūtį, lygina jį patiriantį žmogų su tobulesne, aukštesnio žmogiškumo asmenybe: „Tikrasis džiaugsmas sekamas visuomet smagaus jausmo. Žmogus nusimano esąs aukštesnis, ir jo noras tvirčiau kreipiasi į jo tikslus. Žmogus pastoja daugiau žmogumi. Ir niekuomet nėra jam galima nusiminti, kad jis kilęs yra į žmoniškumą. Pat kiekvienas skausmas, ką būtų pasidaręs žmogui kylant, virsta džiaugsmu“¹¹⁹.

Ugdyti asmenybę visada ypač svarbu neturtingiems, neturintiems materialinio ir kultūrinio kapitalo. Juk vargšams nuolat trūksta net paprastų maisto produktų, jie nelaimingi, susigūžę, apleisti, juos ignoruoja viešasis diskursas, o vis dėlto žvelgiant į abiejų grupių asmenybės bruožus, galima rasti daug paslėptų pusių bei dalykų, kurie gali būti jiems vienodai siektini (pavyzdžiui, iš krikščionybės pozicijų) ar vieni kitus papildyti.

¹¹³ Vydūnas T.1 V., 1990, p. 47.

¹¹⁴ Vydūnas T.1., V., 1990, p. 256- 257.

¹¹⁵ Vydūnas T. 1. V., 1990, p. 84.

¹¹⁶ Vydūnas T. 1. V., 1990: 84.

¹¹⁷ Vydūnas T. 4 V., 1994, p. 253.

¹¹⁸ Vydūnas T. 1. V. 1990, p.84-85.

¹¹⁹ Vydūnas T. 1. V., 1990, p. 87.

Negalės žmonės neišvertę, jeigu jiems niekas nepadėtų, neglobotų. Jų gyvenimą, jei jie vieniši, bejėgiai, dažnai valdo baimės, nepasitikėjimo, nevilties, nerimo jausmai, skurdo būklė. Galima teigti, kad neigalumas – vienas iš pagrindinių veiksnių, ribojančių žmogaus gyvenimo pasirinkimo galimybes, darančių įtaką socialinei ir materialiajai asmens ir jo artimųjų padėčiai¹²⁰.

Kūnas kaip socialinė problema

Civilizuotos visuomenės dėmesys kūno problemoms vis didėja; tai pasireiškia ligų gydymu, grožį suteikiančiomis operacijomis. Kaip rodo žiniasklaidos medžiaga, visuomenėje vis daugiau dėmesio skiriama žmogaus kūno vertinimams, kūno stereotipams aptarti.

Kūnas yra tarpininkas tarp žmogaus ir aplinkos; kūnas siekia daiktų (ir kitų žmonių), juos liečia, pritraukia, perdirba. Jutimiškas suvokimas yra vienas iš pasaulio pažinimo būdų. Nuo kūno fizinių parametrų (stiprumo, išvermės, judesių greičio) priklauso įvairi žmogaus veikla, galimybė atlikti įvairius darbus, judesius. M. Merleau-Ponty pastebėjimu, „kūnas išreiškia vientisą buvimą, nepasirodydamas išorišku jo palydovu. Nei kūnas, nei buvimas negali būti laikomas žmogaus būties originalu, nes abu jie numato vienas kitą, nes kūnas yra sutrauktas arba subendrintas buvimas, o buvimas – nepertraukiamas įsikūnijimas“¹²¹. Kūnas, anot jos, reiškia „kaip *aš galiu* intensyvėti arba nykti. Kartu su nauju įgūdžiu įsisavinama ir tam tikra reikšmė. „Įgūdžiai atskleidžia kūno atvirumą ir gebėjimą plėsti savo būtį pasaulyje“. Anot kūno teoretiko Merleau-Ponty, kūnas žino pats save, mums niekada nereikia ieškoti savo rankos ar kitos kūno dalies¹²².

Vydūnas vienas iš pirmųjų filosofų ir sociologų atkreipia dėmesį į žmogaus gyvybės klausimą, pateikia kūno apibrėžties analizę. Šia prasme jį galima vadinti kūno sociologijos pirmtaku. Jis išsako visų žmonių „pamatinį norą“ – „yra tai noras gyvam būti“; jo nuomone, „gyvenimas žada didžiausią džiaugsmą“, „gyvenimas yra džiaugsmo versmė“... „tai yra siaurybės nuslinkimas, yra augimo, pasididindimo, pasidauginimo pajautimas“... „todėl gyvam būti ir išlikti yra sveiko noro vienintelis ir galutinis tikslas“¹²³. Tačiau, jo nuomone, viską reguliuoja dvasios galios: „Neveikiant kūno jėgoms, jokių permainių nepastebėtume. Bet jos tačiau įvyksta. Kūno jėgos labai netoli tesiekia.. Jau daugiau reiškia ūpo galios“; jo nuomone, „jos patraukia kūnus į savo tarnybą“; o „mažumą daugiau dar reiškia minčių galios“, o „galingiausios visų iš žmogaus išeinančių jėgų yra dvasios-sielos galios. Vydūno nuomone, minėtos jėgos yra įvairių laipsnių: „greitai ir regimai yra kūno jėgos... lengvai sulaikomos. Ne tiek regimai, bet ir ūmai apsireiškia ūpo galios. Joms pasipriešinti yra sunkiau... labai iš lengvo, bet vos sulaikomai, veikia minčių, o vos numanomai ir ilgais amžiais dvasios- sielos galios. Bet jos yra visų svarbiausios... Jos pasaulį kuria. Ir jos kaip tik yra žmoniškumo galios“¹²⁴.

Vydūnas pripažįsta kūno savarankiškumą, tačiau, jo nuomone, „žmogaus kūne atsispindi ir atsigarsi jo krašto žemės ypatingumas“; „Kūnas yra regimojo pasaulio dalis. Ir jis yra su juo tikruose santykiuose.“ Tad Vydūnas nubrėžia kūną kaip priklausomą nuo gamtos ritmo: „Metai keičiasi ir esamybės jėgos sravi kitaip. Pavasaris, vasara, rudenio ir žiema yra visai kitos gyvybės sąlygos.... Ir kūnas visus šitus laiko keisimus patiria. Jie jam kuo daugiau reiškia, tuo daugiau žmogus su visu savo asmens gyvenimu pasilieka santykiuose su žeme ir visa gamta“¹²⁵.

Vydūnas atkreipė dėmesį į kūnų skirtumus priklausomai nuo žmogaus užsiėmimo. Jo nuomone, kūne atsispindi žmogaus gyvenimo istorija: „Priprasdamas prie kokio darbo, žmogus savo kūnui įkyla ypatingą veikimą, kad savaimė atlieka, kam jį vos paragina. Taip visame kūne sukauptos visokios galybės. Ir iš veido ir viso žmogaus ūgio matyti, kas kūno matyta“. Jo pastebėjimu, „Laukininko kūno gyvenimas tiesiog atspindi tai, kaip gamta gyvena. Jis visiškai taip mintą, ką toji atskirais laikais jam teikia. Ir labai aiškiai jis numano, kas kiekvienu laiku kūnui geriau pritinka. Todėl laukininko kūnas ir paprastai sveikesnis negu kito žmogaus. Visas jo apsireiškimas, irgi gaminimas yra tarsi įstatytas į gamtos tvarką. Kitaip gyvena žmonės didžioje vietovėse. Jie savo darbais čia taip užimti, kad nepastebi, kaip kūnas geriausiai gali terpti ir gyventi“¹²⁶.

Straipsnyje žvelgta į Vydūną kaip į sociologinės minties atstovą, analizuoti tokie Vydūno aprašyti reiškiniai, kaip valdžios ir visuomenės santykis, egzistencinių problemų raiška ir kūno sociologijos bruožai. Išva-

¹²⁰ Negalės žmonės. V., 2009.

¹²¹ Šmitienė G. *Kalbėti kūnu*. V. 2007, p. 30.

¹²² Мерло М. – Понти. *Феноменология восприятия*. Санкт – Петербург, 1999, p. 23.

¹²³ Vydūnas T.I., V., 1990, p. 53.

¹²⁴ Vydūnas T.I. V., 1990, p. 255.

¹²⁵ Vydūnas T.I. V., 1990, p. 261.

¹²⁶ Vydūnas T.I. V., 1990, p. 261- 262.

dos: 1. Valdžia Vydūno koncepcijoje atspindima kaip esminis rūpestis žmonių reikalais, 2. Išgyvenimų bei galių, dvasinių patirčių reikšmė ypač formuoja asmenybę 3. Vydūną galima laikyti kūno sociologijos pradininku Lietuvoje.

Literatūra:

1. Berger P. L. *Sociologija* Vilnius: Litterae universitatis, 1995
2. Foucault M.. *Disciplinuoti ir bausti. Kalėjimo gimimas* Vilnius: Baltos lankos, 1998
3. Giddens A.. *Asmenybė ir asmens tapatumas*. Vilnius: Pradai 2000
4. Durkheim E. *Elementarios religinio gyvenimo formos*. Vilnius: Vaga, 1999
5. *Negalės žmonės*. Mokslo studija. Mokslo red. Ir sudarytoja A. Vosyliūtė. Vilnius: Socialinių tyrimų institutas, 2009
6. Šmitienė G.. *Kalbėti kūnu*. Vilnius: Lietuvių literatūros ir tautosakos institutas, 2007
7. Vydūnas *Raštai T. 1* Vilnius: Mintis, 1990
8. Vydūnas *Raštai T. 4* Vilnius: Mintis, 1994
9. Мерло М. – Понти. *Феноменология восприятия*. Санкт – Петербург: Ювента, 1999

SOCIAL IDEAS OF VYDŪNAS

Dr. Anelė Vosyliūtė

Summary

The author of the paper analyses such social ideas of philosopher and social thinker Vydūnas: relation between society and authority, expression of existential problems, conception of body. The process of moral development of man as the principal subject of culture was for him very important question; wisdom and strengthening of spirituality, according him, must be at main place, if we want to improve human life. In the relativistic morality times Vydūnas is actual and significant in society as the humanistic thinker. In the article the author deals with the analysis of Vydūnas authority term; for him social order as power and authority phenomenon is actual for traditional and posttraditional society. Authority is defined as manifestation of an influence of personal or institutional power. Vydūnas concentrated on the main features of authority, its close relationships with the social order, confidence. In contemporary society the usefulness of authority as a general analytical concept is related with such categories as social stability, competence and socialisation. Vydūnas' conception of authority reflects its essence and shows the anxiety for people affairs; such understanding can be significant criterion if we want to know the level of modern authority's responsibility; the conception of Vydūnas and M. Foucault is compared. As the fact of authority's activity, the author of the paper analyses modern marginals: they are unable to adapt to the new social situation after some social and economic changes of society, are in some distance with other people.

Vydūnas conception of the development of human spiritual power shows its influence to the development of all human personality. He thinks that the creation of the world is identical to the diversity of the people and their impressions. The light of the person's consciousness (which transfuses the impressions), is very significant. The point of Vydūnas is important for the development of emotional sociology.

Vitality conception of Vydūnas is very important in Lithuanian philosophy and theoretical sociology; he emphasized the fact of viability and breath of man. Vydūnas is researching the differences of people's bodies according their occupation. We can consider him as the first researcher of body sociology problem.

The author of paper uses existential and phenomenological approach.

VYDŪNO MEILĖS KONCEPCIJA GROŽINĖJE KŪRYBOJE

Rima Palijanskaitė

Vydūno draugija

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Straipsnyje analizuojama Vydūno lyčių meilės samprata jo grožinėje kūryboje. Išryškinama vyriškumo ir moteriškumo, eroso fenomeno, aistrų, geismų prigimtis bei jų vaidmuo žmogaus būtyje, neaplenkiant ir skaudžių lyčių kultūros aspektų.

RAKTAŽODŽIAI: *erosas, geismas, meilė, moteriškumas ir vyriškumas*.

Abstract

The author of the article analyses the concept of love between the sexes in Vydunas's fictional works. Vydunas explores the nature of masculine and feminine aspects and the phenomena of eros, sexual desire, passion and lust. He gives insights into what role they play and what influence they have on human society and personal lives of human beings without avoiding negative cultural aspects of both sexes.

KEYWORDS: *eros, femininity, love, masculinity, sexual desire*.

Įvadas

Grožinė Vydūno kūryba skirta „ne estetiniam jausmui patenkinti, o išaiškinti labai svarbiems žmonijos uždaviniams, kuriems suprasti vien racionalios kalbos nepakanka“¹²⁷. Meilė, lyčių kultūra yra viena svarbiausių mąstytojo *sveikos* gyvenimosi koncepcijos sudėtinųjų dalių. Pirmiausia – ne dėl lytiniu keliu plintančių ligų, o dėl lyčių kultūros įtakos tautos kultūrai apskritai. Vydūnas seksualinę laisvę tiesiogiai siejo su tautos žlugimu, ir tai nebuvo tik tušti moralizuojantys pagraudenimai. Psichoanalitikas R. May primena masyvų J. D. Unwito darbą *Seksas ir kultūra*, kuriame analizuojama lyčių kultūros įtaka kultūrinei pažangai, civilizacijai. Daugelio išsivysčiusių ir 80 necivilizuotų kultūrų tyrime prieinama prie tokios išvados: „Bet kokia žmonių visuomenė gali laisvai pasirinkti arba demonstruoti didelę energiją, arba džiaugtis seksualine laisve; duomenys rodo, kad ji negali daryti abiejų dalykų daugiau kaip vienoje kartoje.“¹²⁸

„Meilės koncepcijos raida net XX a. nepadėjo atsirasti vieningam požiūriui, kas apskritai esanti meilė: dvasinė jėga, erosas, kuriems priešinasi seksas, ar vien-tik-seksas?“¹²⁹ Europietiškoji meilės koncepcija, susiformavusi viduramžiais, jau ne kartą buvo krepinama į vieną ir kitą kraštutinumą. Homoseksualų orientacijos propagavimo bei vadinamųjų *tolerancijos apaštalu* keliamų skandalų fone labai iškalbingai skamba Vydūno dramų *Nakvišos gėralas* personažo – „bauginančio atrodymo“ ateivio – *Stumbros* žodžiai: „Dabar tai čia aš žmones cypysiu! / Visiems mūsiškiams kelių tiesių. [...] Čia savo aš kultūrą užvarysiu.“¹³⁰

Žmogus ir žmona, vyriškumas ir moteriškumas

„Bet kokia meilės teorija turi prasidėti nuo žmogaus, žmogiškosios egzistencijos sampratos.“¹³¹ *Šviesveidis moksleivis* dramoje *Pasaulio gaisras*, įsisukus geismų, galios troškimo karuselei, klausia: „Kur dings tada žmogus, savęs dar nepažinęs / Jis, menkas pasilikęs, valdoms bus gamtos jėgų. / Ir taip tikrai iškils pasaulio gaisras.“¹³² Vydūno manymu, įsigalėjus visuomenėje patriarchalinei pasaulėžiūrai, per šimtmečius pakito ir kai kurių žodžių reikšmė. „Mes Prūsoje vartojame žodį *žmona* tokia pat aukšta prasme, kaip žodį *žmogus*. Kad žmonių vyriškasis yra *žmogus*, tada moteriškoji yra *žmona*, vis tiek ar ji ištekėjusi, ar ne.“¹³³ Žmonija yra dvilytė, kaip dvilytis visas pasaulis – jo dvilytiškumas atskleidžiamas misterijoje *Jūrų varpai Bangpūčio* ir *Putogimės* personažais; jie, nors labai skirtingi, tarpusavyje Kūrėjo valia susieti bendram „kūrybos darbui“ – gyvybės aukštinimui ir jos dauginimui.

„Svarbu pirma išmanyti abiejų lyčių reikšmę ir jų uždavinius gyvenime. Vyras pašauktas labiausiai daiktingume, motera – gyvybingume. Jis apreiškia protavimo dvasią, ji – gyvybės dvasią. Iš to išeina, kas abi lyti

¹²⁷ R. Tamošaitis, *Indų idealizmas, Vydūnas, Krėvė*, 1998, Vilnius, p. 221.

¹²⁸ R. May, *Meilė ir valia*, 2010, Vilnius, p. 118.

¹²⁹ *Europos mentaliteto istorija*, 1998, Vilnius, p. 78.

¹³⁰ Vydūnas, *Nakvišos gėralas*, 1937, Tilžė, p. 10, 14.

¹³¹ Э. Фром, *Душа человека*, 1998, Москва, p. 178.

¹³² Vydūnas, *Pasaulio gaisras*, 1928, Tilžė, p. 28.

¹³³ Vydūnas, *Keli žodžiai dėl moters žmoniškumo, Moteris ir pasaulis*, 1937, nr. 9, p. 3.

gali viena antrai būti.¹³⁴ Kita lytis ypač svarbi savęs ir gyvenimo pažinimui. Apysakos *Gyvenimo rūkuose. Kas aš?* herojus visą savo amžių ieškojęs savęs, ir jam tai pavykę tik sutikus mylimąją. Šis pažinimas neapsiriboja žmogiškosios būties pažinimu. Vydūnas, kaip ir psichoanalitikas K. G. Jungas, filosofas V. Solovjovas, į lyčių santykius žvelgia daugiau per dvasinę bei numinozinę reikšmę. Išminčius apysakoje prisimena: „Ir jiedvi [akys] žiūri į mane. Žiūri, o rodos, iš jų žvelgia amžinybė“¹³⁵.

Vyriškumą Vydūnas labiausiai sieja su tvirtumu, ryžtingumu, drąsa, racionaliuoju protu. Jeigu šios savybės reiškiasi kartu su žmoniškumu (žmogaus esme), sutinkame pasižymintį herojiškumu vyrą; o jeigu žmoniškumas menkas, tai matome paviršutinišką, galios siekiančią, dažnai agresijos (ar autoagresijos) neišvengiančią asmenybę. Vyro idealu laikytinas gydytojas *Gervydas Tautnoras* dramoje *Vergai ir dykiai*, kuris didžiausią dėmesį skyrė gyventojų sąmoningumo, dvasinės atsparos puoselėjimui bei sveikos gyvensenos ugdymui, pats visur būdamas pavyzdžiu. Herojai pasižymi savidisciplina – pastangomis suvaldyti savąją geismingąją prigimtį. Tai *Valdis* apysakoje *Žaltvykslės ir sfinksas*, *Martynas* apysakoje *Pasileidusioji Mariutė*, *Rimvydas* dramoje *Varpstis*. Vyriškumas *Rimvydo* paveikslu tapatinamas su veikla, skleidžiančia šviesą, jį priešpastatant silpnumui ir tamsai: „O ar tai vyrai, kurie girtauja ir paleistuvauja? Vyras tik tas, kuris valdo ūpą irgi geidulius.“¹³⁶ Drąsa, tvirtumas reiškiasi ne tik išoriniu aktyvumu, veikimu, o ypač – individualumu, pasiryžimu būti savimi; tai išryškinama *Jonuko* personažu draminiame veikale *Jonuks*.

Moteriškumą Vydūnas sieja su emocingumu, meile, atsidavimu, intuityviu mąstymu, vieningumu. Jeigu moteris gyvena savo esme (moteriškumu žmoniškumu), jai būdinga išmintis, pasiaukojanti meilė, atsakomybė. Jeigu ji stokoja žmoniškumo – pasireiškia silpnumas, naivumas, pasyvumas, plepumas ir kitos dvasinio tamsumo apraiškos. Moteriškumas neatsiejamas nuo besąlyginės meilės – sugebėjimo padėti, globoti, pasišvęsti, aukotis. *Mūsų laimėjime* teigiama, kad „mergaičių sielose giliai gyvena, / kas niekuomet nemiršt. O tai vadina meile“¹³⁷. Moterys moraline prasme vaizduojamos tvirtesnės už vyrus, tad ypač pabrėžiama jų atsakomybė už tautos dorą: „Mes esame tautos širdis! Kokios mes, tokie ir vyrai, tokie bus ir mūsų vaikai. [...] Su nykstančia moteriškųjų skaistybe nyksta visa tauta“¹³⁸.

Moters idealą įkūnija *Grožvyda Amžinoje ugnyje* ir *Magė Pasaulio gaisre*. Aukščiausios Magės vertybės – tyrumas, būvimas savimi, pasišventimas tautai, laisvė, kuri „yra galėjimas esmei reikštis, tikrajai žmogaus esmei“¹³⁹. Tai itin drąsi, ryžtinga, savimi pasitikinti, veikli, laisvės siekiais ir atsakomybe stebinanti mergina, kuri vadovaujasi sąžine, aukščiausiomis moralinėmis vertybėmis. Jos esmės šviesa ir pavyzdys stiprino ir veikė kitus – ir seksualiai agresyvius vokiečių karininkus. Dramos epilogė danguje suspindi *Magės* veidas – „vizijoje išikūnijusi žmoniškumo, kuriama, anot Vydūno, žmogaus ir žmonos, idėja“¹⁴⁰. Žvelgdami į jos veidą, žiaurumais pasibaisėję kareiviai puoselėja viltį, jog „aušta naujas amžius! Žmogaus! Ne be tik vyromoters, bet jau žmogaus-žmonos, aukštojo žmoniškumo!“¹⁴¹.

Vyriškumą ir moteriškumą Vydūnas traktuoja kaip skirtingą žmoniškumą, be kurių raiškos ir darnos visuomenės harmonijos pasiekti neįmanoma. „Kaip vyrams lyg įgimta rūpintis labiausiai daiktingumu, jojo kultūra, taip moterims įgimta rūpintis gyvybingumu, žmonių asmenybės kultūra“¹⁴². Tad vyriškoji prigimtis siejama su racionaliuoju, loginiu pradū ir materialiaja bei intelekto kultūra, o moteriškoji – su irracionaliuoju, intuityviuoju pradū ir žmoniškumo kultūra.

Meilė ir erosas

„Kurs myli, nieko sau negeidžia. / Mylėt yra žinot vienybę, / nepasimėgt pavidalais, / kur susirast vienybė nesileidžia.“¹⁴³ *Gilma* dramoje *Mūsų laimėjimas* teigia mylinti tik tai, kas nemiršta (kas nėra pavidalas) – „vien tai, kas amžina“¹⁴⁴. „Amžinoji Meilė gyvena mūsų širdyse – ir šventina jas. Ji yra mūsų norų ir linkimų

¹³⁴ Vydūnas, *Vyrai viską padarys*, 1937, Tilžė, p. 42.

¹³⁵ Vydūnas, *Gyvenimas rūkuose. Kas aš?* Apysaka, *Jaunimas*, 1913, rugpjūčio nr., Tilžė, p. 10.

¹³⁶ Vydūnas, *Varpstis*, 1923, Tilžė, p. 66.

¹³⁷ Vydūnas, *Mūsų laimėjimas*, 1913, Tilžė, p. 32.

¹³⁸ Vydūnas, *Pasaulio gaisras*, 1928, Tilžė, p. 105.

¹³⁹ Vydūnas, *Pasaulio gaisras*, 1928, Tilžė, p. 260.

¹⁴⁰ A. Martišiūtė, *Vydūno dramaturgija*, 2000, Vilnius, p. 97.

¹⁴¹ Vydūnas, *Pasaulio gaisras*, 1928, Tilžė, p. 334.

¹⁴² Vydūnas, *Vyrai viską padarys*, 1937, Tilžė, p. 26.

¹⁴³ Vydūnas, *Probočių šešėliai*, 1908, Tilžė, p. 108.

¹⁴⁴ Vydūnas, *Mūsų laimėjimas*, 1913, Tilžė, p. 3.

valdytoja. Ji mus ves keliu, kuriuo žmonės eiti turi, norėdami gyvėti, tobulėti¹⁴⁵. Akivaizdu, jog meilė tapatinama su žmogaus esme, savastimi, dieviškumu.

Meilė Vydūnui yra „aukšta šviesa“, kuri žmogų kelia aukštyne ir laimina. Ji susieta su didžia galia: „Seniai sako dainiai, kad meilė iškelianti žmogų lig amžinybės kraštų“¹⁴⁶. *Žvaigždžių takuose* mylimasis siejamas su laimuže, su dvasios jėgų žadintoju, kuris vis iš naujo gaivina gyvybę. Meilės dėka auga sielos galios, skirtos kurti, mylėti Tėvyne, padėti jos žmonėms: „Su savo mylimuoju skrisčiau / per visą plačią mūsų šalį / žmonių sužadint širdims irgi sieloms“¹⁴⁷. Meilė siejama su sakralumu, rimtimi, empatija, pasišventimu kilniems tikslams. Anksti motinos netekęs *Švintų Jonukas* taria jam patinkančiai *Marei*: „Kaip tik ir stebuklinga! Šventa ši vakarą! [...] Tarsi mano motinėle būtų šalia manęs!“¹⁴⁸. *Jūrų varpuose* svarstoma apie *jūrų varpus* girdėjusį *Argaudą*, kuris visai persikeitęs – prisimenama, kad jis tapo toks nepaprastas *Vidė* pamilęs. Tad „gal ir reikia didžios meilės, jeib Jūrų Varpus išgirst galėtų žmogus. [...] Meilė teikia ir išmintį ir galią.“¹⁴⁹ Apysakoje *Kaimo didvyris* vaizduojama kova su girtuoklyste, kurią jaunuolis *Aurys* laimi. Šiai veiklai jį įkvėpė ir abejojančių drąsino kaimynystėje gyvenusio dvarininko duktė *Elzė*. Po jos mirties kaime apie ją ir *Aurį* ėmė sklisti visokie gandai, „bet nei vienas nežinojo, jog ji buvo padariusi Aurį didvyriu.“¹⁵⁰ Slėpiningas apysakos *Žaltvykslė ir sfinksas* siužetas, kur kaimynystėje gyvenusių skirtingų socialinių sluoksnių jaunuolių abipusė meilė ir atsiskyrimas – suteikęs abiem jaunuoliams daug kančių – jų sielas augino, skaidino, brandino ir tarsi rengė Likimo skirtai misijai – didiems, kilniausiems gyvenimo uždaviniais.

Meilė herojai sieja su didžia galia, sielos sparnais, grožiu ir ypač – su *pasiilgimu*. Tai patį žmogų pranokstančių galių, vienovės pajautos, būties pilnatvės ilgesys. „Mane ves ilgesys! Ir meilės pakilsiu sparnais. Žvaigždele mano, apšviesk man takus, pakol neužtekės saulelė.“¹⁵¹ Mylintys Vydūno herojai – tiek vyrai, tiek moterys – yra kupini šilto ir šviesaus jausmingumo. Pvz., „Neapsakomai bailiam“ *Kiūtrai* „tos mergaitės žodeliai buvo jam naujo pasaulio, naujo jo gyvenimo langeliai. Žiūrėjo pro juos kaip į kokį palaimos pasaulį.“¹⁵² Romantiškoje apysakoje *Vaizdelis širdy* vaizduojama *Skirmantų Veldutės* ir *Jogminų Milvydo* meilės galia. Prie Šešupės dainuojama piemenaitės *Veldutės* daina apie brolelį-avinėlį studentui *Milvydui* taip įkrito į širdį, kaip ir piemenaitėi – jos dainų klausytojas. Tai kaip įstabus vaizdinys liko abiejų širdyje ir dargi vis aiškiau sušvito. „Tikra galia buvo jo sieloj *Veldutė*“¹⁵³ – ji apsaugojusi nuo pasileidimo, „pasileidimo ligų“ ir pragmatiškumu motyvuotų vedybų. Suvedus vėl likimui juodu po dešimties metų, *Milvydas* apie meilę prabyla kaip apie sparnus, kuriais tikisi kilti „į dvasios padanges žmonėms grožės parnešti“¹⁵⁴. Vokiečių *Majorui* trumpam švystelėjęs meilės spindulys buvo nauja, netgi gąsdinanti patirtis: „Jūs mane tikintį darote. O tikyba galbūt stebuklą vykdo. [...] Kaip ypatinga! Iš Jūsų kažkas reikšdinasi... Yra tai lyg kokia galia... [...] Jūsų esmė yra daimoninga!“¹⁵⁵.

Lyčių meilė Vydūno kūrinuose siejama su slėpiningomis jėgomis, su *erosu*. *Magė*, nesutikdama su *Majoro* nuomone, kad ji „tikrojo Erus“ nepažįstanti, kad „tai yra kaitra, yra ugnis, kurioje pati širdis sudėga ir visas protas...“, atšauna: „Tikrojo Eraus čia nėra!“¹⁵⁶. *Majoro* įvardytos savybės priskirtinos ne *erosui*, bet geismui. Tikrąjį *erosą* Vydūnas (kaip ir Platonas) sieja su giliu gyvybės (Dievo) ilgesiu, grožiu, gėriu, vienovės patyrimu. Analizuodamas *eroso* ir sekso sampratą, psichoanalitikas R. May teigia, kad „seksas yra poreikis, *erosas* yra troškimas“¹⁵⁷. *Erosą* jis sieja su kūrybine jėga, gėrio siekiu, visybiškumu, gyvybingumu, vidiniu demonu (genijumi), likimu, valia, laisve, prasme, drąsa, sąmoningumu; apibendrinamas sveiką klasiškinį *erosą* R. May įvardija „kūrybine jėga ir tiltu tarp žmonių ir dievų“¹⁵⁸.

Vydūno kūryboje *erosas* dažnai atsiskleidžia kaip paslaptina, iracionali galia. Apysakoje *Iš jūrų ir saulės* našlė *Viršulienė* į pajūrį atveda skaudus ilgesys; jos „pasiilgimas kreipėsis į jį, kuriam kartą buvusi pa-

¹⁴⁵ Vydūnas, *Pasaulio gaisras*, 1928, Tilžė, p. 108.

¹⁴⁶ Vydūnas, *Jūrų varpai*, 1920, Tilžė, p. 32.

¹⁴⁷ Vydūnas, *Likimo bangos*, 1922, Tilžė, p. 62.

¹⁴⁸ Vydūnas, *Jonuks*, 1920, Tilžė, p. 59.

¹⁴⁹ Vydūnas, *Jūrų varpai*, 1920, Tilžė, p. 32.

¹⁵⁰ Vydūnas, *Kaimo didvyris*, 1914, Tilžė, p. 20.

¹⁵¹ Vydūnas, *Žvaigždžių takai*, 1920, Tilžė, p. 35.

¹⁵² Vydūnas, Jo saulelė: apysakėlė, *Jaunimas*, 1914, birželio nr., Tilžė, p. 6.

¹⁵³ Vydūnas, *Vaizdelis širdy*: apysaka, *Jaunimas*, 1913, kovo nr., Tilžė, p. 9.

¹⁵⁴ Vydūnas, *Vaizdelis širdy*: apysaka, *Jaunimas*, 1913, kovo nr., Tilžė, p. 13.

¹⁵⁵ Vydūnas, *Pasaulio gaisras*, 1928, Tilžė, p. 217–219.

¹⁵⁶ Vydūnas, *Pasaulio gaisras*, 1928, Tilžė, p. 191.

¹⁵⁷ R. May, *Meilė ir valia*, 2010, Vilnius, p. 89.

¹⁵⁸ R. May, *Meilė ir valia*, 2010, Vilnius, p. 115.

šventusi savo širdį ir amžių¹⁵⁹. Iš šelstančių jūros bangų ją gelbėja nepažįstamas vyras – netrukus ji „pasijutusi nykstanti jo prieglobstyje, kaip kokia banga jūrose. Nei žodžio tart negalėjusi, nei save valdyti. Tik neapsakomu gražumu skambėję jos sieloj, ko manyti niekaip negalėtų.“¹⁶⁰ Pajūryje mistika apgaubta vakarą pradėtas kūdikis vėliau pasirodė stebėtinai panašus į našlės vyrą – akivaizdu, kad čia reinkarnacijos idėja rašytojas išreiškia mylimojo ilgesio galią. Apysakoje *Pirmieji jaunavedžių metai erosas* visus metus brandina jaunavedžius. Vyrui išreiškus savo seksualinius įgeidžius, jaunoji žmona jam taria: „Geismų turi būti, karštų kaip saulės ugnis. Bet mes juos turime valdyti! Ogi dabar! Kokiu skausmu tu sielą man ir širdį pildai! [...] Nori mane padaryti savo gašlumo įrankiu!“¹⁶¹ Metams prabėgus, pirmoji jaunavedžių sueitis įvardyta „aukos ir meilės švente“, kai „visišškai apsiautė juodu meilė ir palaiminimas iš aukštybių, giedojo dangūs“; Kalėdų rytą gimęs kūdikis buvęs labai panašus į Kristų. Apysakos pabaigoje, žvelgdamas į kūdikį, vyras dėkojo žmonai, padėjusiai „iškilti iš geismų ir juos suvaldyti“¹⁶². Apysakoje *Pasileidusioji Mariutė* herojė (dėl nesantuokinio vaiko vadinta pasileidėle) ne kartą dvejojo, tikėjo ir vėl abejojo (ypač – sugrįžusi iš bažnyčios) savo vidiniu balsu: „Negali būti! Tu gyvenai ne gašlume, bet gražiame pasidavime ir pasišventime. Nemanei apie jokių geismą, tu pasekei tik savo prigimties linkimą. O ta prigimtis nebuvo sudarkyta.“¹⁶³ Natūralus „linkimas“ tapatinamas su *eroso* pažadintu natūraliu seksualiniu instinktu.

Griaudamas įsigalėjusį visuomenėje *romantiškos meilės* mitą, ir meilės kaip jausmo traktavimą, psichiatras M. Scottas Peckas meilę sieja su valia, išmintimi, empatija, draša, savarankiškumu, laisve bei savidrausme, gebėjimu rizikuoti, pokyčių realizavimu. Kaip ir Vydūnas, M. Scottas Peckas teigia, kad „vienintelis tikros meilės tikslas yra dvasinis tobulėjimas arba žmogaus evoliucija.“¹⁶⁴

Aistra, geismas ir geiduliai

Vydūno kūryboje *aistra* gretinama su *įsimylėjimu* („įsigeidimu“) ir geismu. Tapačiai *įsimylėjimą* – kaip specifinį seksualinį erotinį potyrį, „genetiškai sąlygotą instinktyvų poravimosi instinktą“¹⁶⁵ – traktuoja ir žymus JAV psichiatras bei pedagogas M. Scottas Peckas, pabrėždamas, kad tai visada yra laikinas jausmas. Kalbant apie jaunųjų meilės slėpinį dramoje *Laimės atošvaita* primenama, jog čia neretai slypi ir dideli pavojai – „juk matyti šiandien, kas išeina iš įsigeidimo ir iš aistrų“¹⁶⁶. Literatūrologės A. Martišiūtės teigimu, modernųjų vokiečių rašytojų dėmesys paauglystės problemoms, parodytoms per seksualinę prizmę, Vydūno kūryboje neliko be atsako. Personažai *Laimės atošvaitoje* – „su skaudžiomis, jiems nepakeliamomis meilės ir aistros problemomis, donžuonišku Kurčiaus ir jo draugų žaidimu, pasibaigiančiu *Dariūtės* ir *Rimvydaičio* savižudybe“¹⁶⁷.

V. Franklis, išskirdamas tris lytiškumo raiškos aspektus – seksualumą, erotiką ir meilę – juos tiesiogiai sieja su trimis žmogiškosios prigimties aspektais: kūnu, psichika ir dvasia. Psichoanalitikas tvirtina, kad su kūnu save tapatinantys individai pajėgūs išgyventi tik seksualinį instinktą ir primityvią erotiką, kuriai būdinga *turėjimo* santykių kategorija, kai žmogaus asmenybė santykiuose nesvarbi – svarbus vien partnerio seksualumas¹⁶⁸. Vydūnas išskiria ne tik šiuos tris lytiškumo aspektus, bet ir skirtingą geismų raišką – natūralius sveikos prigimties geismus ir „išaugintus geismus“ (pavadindamas juos „geiduliais“ ir lygindamas su gyviais ar gyvuliais). „Labai skaudu, kad meilė miršt / liepsnojančiam geismų gaisre!“¹⁶⁹ – apgailestauja Vydūno herojai. Mąstytojas akcentuoja geismų valdymo svarbą darnai ir sveikatai. „Svarumas neatbota to vaiko ir neatskirta, ko kūnas prašo ir ko geiduliai reikalauja“¹⁷⁰, – kalbasi apie vieną jaunuolį žemdirbiai. Liuteris manė, jog instinktas valdys visus žmones, išskyrus impotentus „ir vieną kitą aukštą, turtingos dvasios žmogų, kuris pats gali valdyti save“¹⁷¹. Vydūnas tikėjo, kad kiekvienas sąmoningas žmogus tai gali, ir kiekvienas

¹⁵⁹ Vydūnas, Iš jūrų ir saulės: apysaka, *Jaunimas*, 1913, lapkričio nr., Tilžė, p. 10.

¹⁶⁰ Vydūnas, Iš jūrų ir saulės: apysaka, *Jaunimas*, 1913, lapkričio nr., Tilžė, p. 12.

¹⁶¹ Vydūnas, Pirmieji jaunavedžių metai: apysaka Kalėdom, *Jaunimas*, 1913, gruodžio nr., Tilžė, p. 16.

¹⁶² Vydūnas, Pirmieji jaunavedžių metai: apysaka Kalėdom, *Jaunimas*, 1913, gruodžio nr., Tilžė, p. 18.

¹⁶³ Vydūnas, Pasileidusioji Mariutė: apysaka, *Naujovė*, 1915, gegužės–rugpjūčio nr., Tilžė, p. 12.

¹⁶⁴ M.Scott Peck, *Nepramintuoju taku*, 2009, Vilnius, p. 94.

¹⁶⁵ M.Scott Peck, *Nepramintuoju taku*, 2009, Vilnius, p. 80.

¹⁶⁶ Vydūnas, *Laimės atošvaita*, 1934, Tilžė, p. 25.

¹⁶⁷ A. Martišiūtė. Vydūno estetika ir dramaturgija XX a. pirmosios pusės Vakarų Europos kontekste, *Kultūros barai*, 1997, nr. 5, p. 66.

¹⁶⁸ В. Франкл, *Психотерапия на практике*, 1999, Санкт Петербург, p. 149.

¹⁶⁹ Vydūnas, *Probočių šešėliai*, 1908, Tilžė, p. 124.

¹⁷⁰ Vydūnas, *Vergai ir dykiai*, 1919, Tilžė, p. 45.

¹⁷¹ *Europos mentaliteto istorija*, 1998, Vilnius, p. 82.

privalęs to siekti. Jis neretai vartoja *gašlumo* sąvoką – tokiuose santykiuose nėra aistros, jau nekalbant apie *erosą* – tėra vien išauginti geiduliai. Geismingąją žmogaus prigimtį įkūnijantys *Latrai Jūrų varpuose* tyčiojasi iš *Vidės*, kuri esą „užmiršta, kam ji! Smagumui teikt! Gašlumui kurstyt“¹⁷². Psichoanalitikas R. May tvirtina, kad „perdėtas susirūpinimas seksu skirtas paslėpti šiuolaikinio žmogaus mirties baimę“¹⁷³. Karo, mirties baimės ir geismų (svaiginančių „gašlos liepsnų“) šėlsmą Vydūnas gretina *Pasaulio gaisre*. Jau Z. Froidas įžvelgė, jog sekse be *eroso* slypi mirties instinktas, tad seksualinis palaidumas vedas ne tik į beprasmią, negyva gyvenimą – tai paliečia ir intymiojo gyvenimo sferą.

Kaip ir kitų, taip ir seksualinių aistrų bei geismų valdymas mąstytojui yra vidinė disciplina, savidrausmė, lemianti dvasinę ir psichologinę (psichinę) asmens sveikatą, o kartu tai yra esminė meilės, sąmoningumo, žmoniškumo bei socialinės darnos sąlyga. Ir priešingai – seksualinis palaidumas vedas į individo bei visuomenės dvasinį ir intelektualinį nuosmukį. R. May ir jo minimi istorikai bei antropologai – kaip ir Vydūnas – šiuolaikinės civilizuotos visuomenės mechaninį žmogaus ir lyčių santykių sampratą, seksualinę laisvę sieja su visuomenės kūrybinių potencialų sąstingiu, praradimu. Kai seksas, tai yra „įtampos išlaisvinimas užima kūrybiškojo eroso vietą, civilizacijos žlugimas garantuotas“¹⁷⁴.

Išvados ir apibendrinimai

Analizuojant Vydūno meilės, lyčių kultūros klausimus, jo grožinė kūryba kai kuriais aspektais atskleidžia netgi daugiau, nei šiems klausimams jo skirtas veikalas *Gimdymo slėpiniai*. Vyriškumą mąstytojas sieja su racionaliuoju pradū ir materialiąja kultūra; moteriškumą – su iracionaliuoju (intuityviuoju) pradū ir žmoniškumo kultūra. Abiejų pradū sklaida bei raiška sąlygoja harmoningos, evoliucionuojančios visuomenės kūrimą. Meilė, slypinti žmogaus prigimties gelmėje (jo esmėje), veda mylintį į atsivėrimą būčiai, sąmoningumą, darną, vienovės patirtį ir dvasinę brandą. Lyčių meilė Vydūno kūryboje siejama su platoniškuoju *erosu*; jo prigimtis, kaip ir psichoanalitikų K. G. Jungo, R. May darbuose, siejama su didele galia (*demoniškuumu*, dieviškumu). Svarbiausioji meilės bei *eroso* funkcija – žmogaus esmės, jo dvasinių galių žadinimas; antroji funkcija – dalyvavimas kūryboje, pradėdant naują gyvybę. Aistra ir geismas siejamas su psichofizine žmogaus prigimtimi. Kaip ir kitų, taip ir seksualinių aistrų (geismų) valdymą Vydūnas traktuoja kaip vidinę discipliną, lemiančią individo dvasinę sveikatą ir darną. Į geidulius žvelgiama kaip į žalingų įpročių išaugintus geismus (tarsi *gyvius*), kurie iškreipia prigimtines žmogaus galias ir veikia destruktiviai tiek paties individo, tiek visuomenės gyvenimą. Suprimityvinus, susiejus lyčių meilę su seksu (kūniškumu), prarandama tai, kas lyčių santykiuose svarbiausia – prarandamas *erosas* ir meilė.

Literatūra:

1. *Europos mentaliteto istorija*. Vilnius, 1998.
2. Франкл В. *Психотерапия на практике*. Санкт Петербург, 1999.
3. Фром Э. *Душа человека*. Москва, 1998.
4. May R. *Meilė ir valia*. Vilnius, 2010.
5. Martišiūtė A. *Vydūno dramaturgija*. Vilnius, 2000.
6. Scott Peck M. *Nepramintuoju taku: naujoji meilės, tradicinių vertybių ir dvasinio tobulėjimo psichologija*. Vilnius, 2009.
7. Tamošaitis R. *Indų idealizmas, Vydūnas, Krėvė*. Vilnius, 1998.
8. Vydūnas. *Jonuks: dviveiksmė Joninių komaida*. Tilžė, 1920.
9. Vydūnas. *Jūrų varpai: triveiksmė misterija*. Tilžė, 1920.
10. Vydūnas. *Kaimo didvyris: apysakėlė*. Tilžė, 1914.
11. Vydūnas. *Laimės atošvaita: 5 veiksnių tragaidė su atvarta ir užvarta*. Tilžė, 1934.
12. Vydūnas. *Likimo bangos: 5v. drama iš pasakų amžiaus*. Tilžė, 1922.
13. Vydūnas. *Nakvišos gėralas: Iv. pasakų vaidinys*. Tilžė, 1937.
14. Vydūnas. *Mūsų laimėjimas: misterija, 3 veiksneliai*. Tilžė, 1913.
15. Vydūnas. *Pasaulio gaisras: 5 veiksnių tragedija su įeiga ir išėiga*. Tilžė, 1928.
16. Vydūnas. *Probočių šešėliai: dramatiška aidija trijose dalyse*. Tilžė, 1908.
17. Vydūnas. *Varpstis: triveiksmė drama*. Tilžė, 1923.

¹⁷² Vydūnas, *Jūrų varpai*, 1920, Tilžė, p. 76.

¹⁷³ R. May, *Meilė ir valia*, 2010, Vilnius, p. 129.

¹⁷⁴ R. May, *Meilė ir valia*, 2010, Vilnius, p. 121.

18. Vydūnas. *Vergai ir dykiai: 4 v. tragaida*. Tilžė, 1919.
19. Vydūnas. *Vyrai viską padarys: vieno veiksmo vaidinys moteriškoms*. Tilžė, 1937.
20. Vydūnas. *Varpstis: triveiksmė drama*. Tilžė, 1923.
21. Vydūnas. *Žvaigždžių takai: triveiksmė pasakos drama*. Tilžė, 1920.
22. *Jaunimas: Mėnesinis laikraštis skiriamas jauniems*. Tilžė, 1911–1914.
23. *Kultūros barai: Kultūros ir meno mėnesinis žurnalas*. Vilnius, 1965–2011.
24. *Moteris ir pasaulis: Lietuvos moterų tarybos žurnalas*. Kaunas, 1937–1940.
25. *Naujovė: Lietuvių labai skiriamas laikraštis*. Tilžė, 1915.

THE CONCEPT OF LOVE IN VYDUNAS'S FICTIONAL WORKS

Rima Palijanskaitė

Summary

While trying to understand Vydunas's attitude towards love and sexual culture, we can find even more insights in his fictional works here than in his previous essay *The Mysteries of Birth*, this work being devoted wholly to the analysis of these themes. The purpose of this article is to reveal the main aspects of love between the sexes through an analysis of Vydunas's plays and fictional stories.

Masculinity, according to Vydunas, is associated with the rational mind and material culture; femininity is associated with an irrational (intuitive) nature and humanitarian culture. The development and expression of both of these natures leads to the creation of a harmonious society. To Vydunas, love is the expression of inner light, leading the one who loves to great depths, heightened consciousness and experience of the unity of all.

Vydunas looks through the spiritual prism, representing the platonic understanding of *eros*. He associates the nature of *eros* with great power (demonic and divine), in a similar way to psychoanalysts K. G. Jung and R. May in their works. The most important function of love and *eros*, according to Vydunas, is awakening of the human essence, the development of human spiritual powers; the second function is participation in the creation of a new human being. Passion and sexual desire are associated with human psycho-physical nature of a human being. Control of sexual passion (desire), as other passions too, is considered by Vydunas as an inner discipline of great importance to an individual's spiritual health and harmony. Concupiscence is understood by Vydunas as if 'an animal' were brought to life by bad habits of a human being, which acts destructively towards the individual himself and towards the society too. When love is primitively understood only as sexual expression, the higher meaning and purpose of love and *eros* to reveal the more delicate essence of masculinity or femininity is lost.

VISUOTINĖS RELIGIJOS IDĖJA SRI AUROBINDO IR VYDŪNO PASAULĖŽIŪROJE

Dr. Daiva Tamošaitytė

Lietuvos kultūros tyrimų institutas

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Straipsnyje remiamasi pasirinktais tekstais – Vydūno „Tautos gyvata“ ir Sri Aurobindo „Žmonijos vienybės idealu“. Tyrimo tikslas – apibrėžti abi teorijas: žmoniškumą ir žmonijos religiją. Tyrimo metodas – istorinis lyginamasis. Ištyrus šių teorijų požiūrį į laisvės, lygybės ir brolybės problemą ego požiūriu, nustatyta, jog Vydūnas ir Aurobindo į šį klausimą žvelgia labai panašiai. Daroma išvada, jog visuotinės religijos idėja mąstytojų suvokiama humanistiniu dvasiniu pagrindu.

RAKTAŽODŽIAI: *ego, religija, vienybė, žmonija.*

Abstract

In the article the author refers to selected texts of Vydūnas's „Tautos gyvata“ and Sri Aurobindo's „The Ideal of Human Unity“. The aim of the present analysis is to define the both theories, the humaneness and the religion of humanity. The analysis of these theories considering the problem of liberty, equality and fraternity and their relationship to the ego shows, that Vydūnas and Sri Aurobindo looks at it very similarly. The conclusion has been done, that the idea of universal religion is understood by them on a humanistic spiritual basis.

KEYWORDS: *ego, religion, unity, humanity.*

Evoliucija žmonijos religijos ir žmoniškumo sampratoje

Žmonijos religijos sąvokoje prasminis akcentas yra adresuojamas ne religijai kaip tokiai, bet žmonijai, nes kalbama ne apie sinkretinės religijos rūšį, bet tik religinį santykį su objektu. Pagrindinė žmonijos religijos idėja yra ta, kad garbintina dievybė yra žmonija, kuriai žmogus turi tarnauti, o kiti stabai – nacija, valstybė, šeima – gerbtini tiek, tiek atspindi žmogaus dvasią ir padeda žmonijos raidai (Aurobindo, 542). Tokiu būdu Aurobindo apeliuoja į žmogui įgimtą poreikį kuo nors tikėti, tik pakeičia tikėjimo objektą. Šis akcento perkėlimas ne į Dievą, bet į patį žmogų susijęs su reformistine nuostata gyvenimo tikslus ir vilčių išsipildymą iš žadamo pomirtinio rojaus perkelti į žemiško gyvenimo sferą. Nauja formuluotė nestato žmogaus aukščiau Dievo, tik atkreipia dėmesį į tai, kad ortodoksinės religijos neišsprendė egzistencinės įtampos prieštaravimų, o religiniai individo pasiekimai tikintis išganymo danguje į bendrą žmonių gyvenimą neįnešė nieko nauja. Tuo tarpu būtinybę apjungti nedaugelio religinius pasiekimus ir padaryti juos prieinamus daugumai rodanti civilizacinių ciklų eiga. Aurobindo prieina prie išvados, kad vienoms sambūvio formoms nunykus, atsiranda kitos, o bendra jų evoliucija nepaisant pasikartojančių regresyvių atkryčių rodo slinktį į vis glaudesnę žmonių susitelkimą, kurį po šimtmečio įvardijame kaip globalizaciją. Globalizacijos priežastis ir tikslas yra iš pradžių menkai juntama, bet tolydžio vis labiau ryškėjanti kosmosą kurianti jėga.¹⁷⁵ Ši jėga pavaldi aukščiausiam būties principui, kuris visatos sandaroje įgyja skirtingus statusus. Tai – visa smelkianti sąmoninga dieviškoji dvasia, *sarvatragah*, viena visuose, *sarvam brahma*. Nelyginant individų sambūvio *spiritus movens*, dvasinis šios evoliucijos imperatyvas diktuoja ateities pasaulio modeliavimo kryptį.

Kaip Aurobindo argumentuoja šio neapčiuopiamo dvasinio principo viršumą? Jis teigia, kad jo buvimo logiką ir veikimą liudija pati žmonijos istorija, ir nors žmonijos religija dar netapo gyvenimo taisykle, intelektualinės prielaidos jai rasti buvo sudarytos jau XVIII amžiuje. Nūdienę demokratinę sanklodą su deklaruojamomis žmogaus teisėmis ir pareigomis Aurobindo laiko puranų kosmologinės idėjos įkūnijimu, *mānasa putra*, o žmonijos religijos tikslą, kurio turi siekti ir visos dabartinės žmonių religijos – dar Rigvedos himne išreikšta idėja. Šis tikslas yra ne vien individuali ar grupinė, o visuotinė, sakytume, globali tarpusavio brolybė ir praktiškai realizuota vienybė (Aurobindo, 541-542).

Religinis šio idealo pobūdis slėpėsi po racionalizmo kauke, tačiau tam, kad trys intuityviai iškeltos esminės idėjos – laisvė, lygybė ir brolybė – neliktų mechaniškai taikomais, bet praktiškai neveikiančiais svertais, žmonijos religija turinti įgyti aiškų ir imperatyvų pavidalą. (Aurobindo, 544) Tuo norima pasakyti, kad intelektualus, protinis arba racionalus žmonijos religijos vedamasis aspektas turi būti pakeistas psichologiniu ir dvasiniu. Būdamas iš esmės post-religinis mąstytojas, jis savą religingumo sampratą palieka atvirą interpretacijoms. Veikiausiai religijos terminą Aurobindo pasitelkia sąmoningai – kaip atpažįstamą ir priimtina mąstymą, liaudžiai, daugumai. Kita vertus, konstruodamas naują neovedantinę paradigmą mąstytojas veikiausiai siekia išlaikyti hermeneutines sąsajas su senaisiais hindų šventraščiais, kuriuos pats interpretuoja naujai. Pa-

¹⁷⁵ „Dvasios-sielos galios [...] visų svarbiausios. Jų veikimo niekas nesustabdys. Jos pasaulį kuria. Jos [...] yra žmoniškumo galios“ (Vydūnas, 255). „Pažįstama pasaulio Priežastis, kurioje yra tikroji žmonijos vienybė“ (čia žmonija yra brolija) (Vydūnas, 230).

vyzdžiui, atgyvenusias sąmoningumo formas Aurobindo laiko mirusiomis šmėklomis, kurios užsispyrusiai atgyja ir hipnotizuoja praeitin žvelgiančius protus. „Mirusios religijos, mirę menai, mirusi moralė, mirusios politinės teorijos mėgina išlaikyti savo yrančius kūnus arba įsikūnyti gyvuosiuose“ (Aurobindo, 541). Aurobindo pabrėžia, kad žmonijos religija nėra tas pats, kas paprastai įvardijama kaip universali religija. Pastangos sukurti universalią religiją žlugo; ji iš viso nėra įmanoma, nes, sutelkta į vienintelį dogmų ir ritualų rinkinį, paneigia dvasinį laisvės ir įvairovės principą. Žmonijos religija yra ne sistema, o tik naują žmonių tarpusavio santykių įprasminantis psichologinis fenomenas. Jos pamatinė mintis yra dar radikalesnė: žmogus privalo įsisąmoninti, jog tik bendruomenės gyvenime jo gyvenimas bus išbaigtas.¹⁷⁶ (Aurobindo, 554)¹⁷⁷

Vydūno žmoniškumo samprata ne tiek religinė, kiek humanistinė. Tačiau jis pripažįsta religijos svarbą, nes nykstant gyvajam tikėjimui¹⁷⁸ nyksta ir žmoniškumas. Žmoniškumas – tai įsisąmoninta siela-dvasia. Nuo įsisąmoninimo laipsnio priklauso žmoniškumo laipsnis, o nuo šio savo ruožtu – žmogaus ir tautos dora bei kūrybinė gyvastis, arba gyvata. Sąmonėjimas rodo sielos-dvasios žmoguje evoliuciją, kuri taip pat skatina tautos ir žmonijos evoliuciją. Paskutiniame „Tautos gyvatos“ skyriuje „Žmonijos vienybė“ Vydūnas teigia, kad tik tos tautos, kurios plėtoja aukščiausią žmoniškumo principą, yra pajėgios išlikti ir praturtinti kitas. Tuo tarpu įvairiose tautose žmoniškumą visiškai įgyvendinę žmonės sudaro tarptautinę dvasinę draugiją, kuriai ankstesnės taisyklės ir ribos nebegalioja. Jie ir yra tikrieji žmonijos švyturiai, rodą kelią į vienybę (Vydūnas, 356-357).

Laisvės, lygybės ir brolybės idėjos ego požiūriu

Aurobindo ir Vydūno pasaulėžiūrų giminingumas gerai atsiskleidžia požiūryje į esmines gyvenimo tiesas – laisvę, lygybę ir brolybę. Laisvė šioje trijulėje apmąstoma kaip svarbiausias siekinys ir žmonijos brandumo matas, o brolybė – išgyventa vieningumo esmė. Abiem atvejais mokšos doktrinos perkėlimas į politinę socialinę plotnę rodo pasaulėžiūrinės sąsajos su upanišadų ir vedų pagrindu rekonstruota kosmologine neohinduistine epistema.

Žmonijos religijos idėja turi įveikti egoizmą – didžiausią tikrųjų religijų priešą. Individuo, klasės ir nacijos egoizmui lemta išnykti.¹⁷⁹ Laisvė, lygybė ir brolybė yra žmonijos religijos idealai bei sielos dievybės, tačiau netapusios giliausia savastimi, jos lieka dirbtinėmis konstrukcijomis. Kuomet *ego* reikalauja laisvės, ji baigiasi sulig karingu individualizmu; kuomet *ego* gina teisę į lygybę, jis sukuria įtampą ir paneigia prigimtine įvairovę. Tokiu būdu laisvės siekianti visuomenė negali pasiekti lygybės, o visuomenė, kuri lygiuojasi į lygybę, privalo aukoti laisvę. Geriausiu atveju ji susitelkia į bendrus egoistinius tikslus ir laikinai pagerina darbo, produkcijos bei vartojimo organizavimą. Iš trijų dvasios atributų, pasak Aurobindo, svarbiausia yra brolybė, kuri gyvena sieloje ir kyla tik iš jos. Todėl laisvė ir lygybė turi remtis brolybe, antraip triumfuos *ego*: vienu žmonių interesai ir teisės nuolat prieštarauja kitų žmonių interesams ir teisėms. Žmonijos religijos požiūriu laisvė suvokiama kaip laisva dievybės savikūra žmoguje, lygybė – šios laisvės garantavimas visiems ir tos pačios dievybės pripažinimas visuose. Siekiant brolybės, lygi savikūros laisvė grindžiama bendrais tikslais, bendru gyvenimu, proto ir jausmų vienybe, kuri savo ruožtu remiasi vidinės dvasinės vienybės pripažinimu.

Vydūnui žmoniškumas yra egoizmą naikinantis žmonių santykių pagrindas. Kadangi egoizmo laipsnis žmonėse nustelbia žmoniškumo laipsnį, nei laisvė, nei lygybė iki šiol nebuvo įgyvendintos. Analizuodamas žymiausių mąstytojų sukurtas utopijas¹⁸⁰ ir anarchistinius visuomenės modelius¹⁸¹, jis pastebi minties poslin-

¹⁷⁶ Išbaigtas – prisiminkime – Ātmano, dvasinės pilnatvės prasme. Tai yra, kai *ātmajñāni* (Patybė, Aš įkūnijusysis) jau galės tarti: „So’ham“ (Aš esu Jis), kitiems tai gali nieko nereikšti, neduoti jokios naudos, sukelti priešišką reakciją. Tokiu būdu dvasinės galios lieka kūrybiškai nepanaudotos platesniu mastu, dieviškasis projektas – pradėtas ir nebaigtas. Trumpai tariant, įvyksta eilinis šventųjų ir avatarų holokaustas.

¹⁷⁷ Žr. Vydūną, p. 284-286.

¹⁷⁸ „Tikyba nėra koks mokslas, pažiūra ar svajonė. Yra ji tikras dalykas, kurį galima patirti: yra ji tik viena. O ta viena tikyba yra tikresnė už patį gyvenimą“ (Vydūnas, 229).

¹⁷⁹ Šiuo atžvilgiu Aurobindo žaidžia žodžiais, norėdamas pavaizduoti religinio nusiteikimo evoliuciją. Nacionalizmą jis įvardija šalies religija. Tačiau evoliuciją ir santalką vykstantis *ātmos* principas pamažėle laužo nacionalinius varžtus, ketindamas sukurti vieningą žmonijos naciją. Pagal Vydūną, žmoguje augant žmoniškumui, didėja psichologinio faktoriaus svarba. Tai atskirioms tautoms leidžia kopti evoliucijos keliu, iš lengvo numest visa, kas jas skiria ir gyventi tuo, kas vienija. „Pagaliau ir tautos tegali būti priemonės kūrybos tikslui, kurios ištarnavusios pranyksta“. Dvasinis kūrybos principas yra kosmologinis veiksnys, kuris gimdo „naujų žmonių pavidalus“ (Vydūnas, 348-357).

¹⁸⁰ Hipodamas iš Mileto, Tomas Moras, Kampanela, Klodas Anri de Sen-Simonas ir kt.

¹⁸¹ Prudonas, Štimmeris ir kt. (Vydūnas, 303-309).

kį, rodantį suvokimą, jog pirmiausia reikia keisti ne aplinkybes, o patį žmogų. Jų tarpe neprilygstamu genijumi Vydūnas laiko Platoną, kuriame randa bendramintį: doras žmogus yra tas, kuris įgijęs intuityvų išmanymą ir sielos regėjimą. Teisingumas esąs žmogaus sielos ilgesys ir idealas, o iš to ilgesio turi būti kuriama žmonių santykių tvarka.¹⁸² Vydūnas laisvę ir lygybę taip pat kildina iš vidinių žmogaus galių, iš jo esmėje (sieloje) glūdinčios brolybės, iš dvasinių aspiracijų. Šiame kontekste jis apmąsto ir laimės sąvoką. Kita vertus, nors Vydūnui aukščiausia valdžia yra siela-dvasia, jis daugiau moko apie jos prasmę, nei, kaip Aurobindo, iškelia į egzistencinio imperatyvo sferą. Didžiausia prasmė jam – mokša, išsilaisvinimas iš *ego* pančių, buvimas žmogumi pačiam sau. Vydūnui savo vidinį Aš realizavęs žmogus yra branduolys, iš kurio spindi žmoniškumas, ir tik tokiu vedantiniu požiūriu pasiekęs išsilaisvinimą, žmogus bus ne tik laisvas, bet dykas. Būti dykam Vydūno filosofijoje reiškia būti daugiau, nei šiaip išoriškai laisvam: „Dykybė yra ta žmogaus būtis, kurioje žmogus nekliudomas gali apreišksti gryną savo asmenybę, savo esmės galias.“ (Vydūnas, 320). Čia laisvė ir dykybė koreliuoja kaip hindų *tyāga* ir *sannyāsa*. Ir Aurobindo, ir Vydūnas *ne-ego* (realizuoto Aš) turinį laiko savaiame pakankamu, tačiau Vydūnui pakanka ir paties realizavimo fakto. Tikslingumo atžvilgiu individualistinė išsilaisvinimo reikšmė nusveria bendruomeninę.

Kadangi žmonijos religijos ir žmoniškumo tikslas – žmonijos vienybė, svarbu nusakyti numatomus būdus jai pasiekti. Iš požiūrio į tris esmines idėjas matyti, kad Vydūnui žmonių vienybė savaiame, tarsi be pastangų išsirutulios iš žmoniškumą išskleidusių išminties. Aurobindo žmonijos religijos samprata gerokai sudėtingesnė ir dinamiškesnė: ji numato žūtbutinę įvairiausių konfrontuojančių galių kovą. Šios kovos peripetijas ir rezultatus jis stebi iš *ātmano* pozicijų, kuris per savo vietininką – sąmoningą dvasinę jėgą – vykdo žmonijos vienijimo planą. Iš to, kaip Aurobindo ir Vydūnas braižo ateities projektą, pastebime esminį episteminių abiejų pasaulėžiūrų skirtumą. Nors žmoniškumas Vydūnui taip pat yra tam tikras „sudievėjimas“ ar bent jau iš dvasios kylanti kokybė (susidvasinimas), jis moko, jog žmogus paradoksaliai dar turi tapti žmogumi. Vydūno požiūris į istorinę žmonijos raidą iš dalies remiasi teosofine epistema. Galutinė žmogaus pasiekta pilnatvė yra žmoniškumo pagimdyta dykybė, kurioje pasiekiamas absoliutas. Aurobindo projektas, priešingai, neapsiriboja nei žmoniškumo (žmogiškumo) išrutuliojimu, nei panirimu į nirvaną. Jis kalba apie galimybę žmogui pranokti save, tapti antžmogi ir sukurti nebe žmoniškąjį (žmogiškąjį), o dieviškąjį (gnostinį) gyvenimą žemėje. Žmonijos religija jam yra viena iš evoliucijos pakopų į galimą aukštesniųjų būtybių, kurioms dar nėra pavadinimo, „religiją“. Galima daryti prielaidą, kad, pasiekus tikslą, religijos sąvoka nebegalios, nes gnostinėje visuomenėje tikėjimas savaiame virsias žinojimu.

Išvados

Iš to, kas pasakyta, aiškėja, kad abiem mąstytojams žmogaus gyvenimo tikslas ir priemonės tam tikru mastu sutampa: žmonijos religija arba žmoniškumas yra pagrindinis siekinys, nes jis garantuoja dvasios-sielos savikūrą arba atsilukštenimą ir veda link žmonijos vienybės. Tą vienybę nulemia iš sielos kylantis žmonių artumas, pasireiškiantis vidine laisve, lygybe ir brolybe. Įdiegti į gyvenimą šiuos dieviškuosius atributus Vydūno manymu gali tik visiškai žmoniškumą išskleidęs žmogus ar tauta, o Aurobindo – gnostinis žmogus (visuomenė). Apibendrinant pateiktus teiginius darytina išvada, jog ir Aurobindo, ir Vydūno pasaulėžiūroje visuotinės religijos idėją reikėtų suprasti ne kaip kurios nors religijos primetimą visiems individams ir nacijoms, bet modernia žodžio prasme – kaip tikėjimą žmogumi, žmoniškumu ir visa žmonija, kuri yra pajėgi atskleisti savyje dieviškąjį pradą. Kuriant ateities visuomenę šį uždavinį abu mąstytojai laiko svarbiausiu.

Literatūra:

1. Aurobindo, Sri. *The Human Cycle. The Ideal of Human Unity. War and Self-Determination*. Sri Aurobindo Ashram Press, Pondicherry: 1992.
2. Vydūnas, Raštai, t. I, „Mintis“, Vilnius: 1990.

¹⁸² „Seni valdžios klausimai“, V skyrius.

THE IDEA OF GLOBAL RELIGION IN THE WORLDVIEW OF SRI AUROBIND AND VYDŪNAS

Dr. Daiva Tamošaitytė

Summary

In the present article the author discusses an idea of universal religion in the light of philosophical systems of Indian thinker Sri Aurobindo and Lithuanian thinker Vydūnas. The comparative analysis of their concepts, „religion of humanity“ and „humaneness“ shows, that the main aim of such an endeavour is the unity of humanity, which can be achieved by developing of the soul and spirit first in an individual and then in a society. In that respect the categories of the liberty, equality and fraternity are scrutinized as seen by both thinkers. The conclusion has been made, that Sri Aurobindo and Vydūnas make very similar distinctions about the future humanity, which has to get rid of the main obstacle, i e. *ego*. Only then, according to them, the real unity considering three main truths of life discussed above can be accomplished. The divine attributes can be put into life by the wholly developed „humaneness“ of the people (Vydūnas) or by the future gnostic supermen (Sri Aurobindo). Consequently, the idea of universal religion must be understood as a free faith in the man and the human race, capable of the internal and external developing of the spiritual principle.

ŽMONIŠKUMO IR DOROS SAMPRATA VYDŪNO KŪRINIUOSE

Doc. dr. Ksavera Vaištarienė

Vilnius

Vacys Bagdonavičius savo knygelėje „Vydūno etika“ pabrėžia: „Žmoniškumas – pagrindinė Vydūno filosofijos sąvoka ir problema. Kartu tai – ir jo gyvenimo principas, visos elgsenos ir veiklos kelrodė žvaigždė.“ (Bagdonavičius, 1999, p. 5) Žmoniškumas glūdi paties žmogaus gelmėse. Jis yra virš materialumo ir savanaudiškumo. Tai išminties, meilės, gėrio bei gailestingumo pradas.

Vydūnas, remdamasis Rytų filosofija, skirsto žmones į tris tipus: *tamas* (materialistas), *radžas* (aktyvus, aistringas) ir *satva* (doras ir žmoniškas šviesuolis). Visą savo gyvenimą žmogus turi gryninti savo sąžinę, daryti gerus darbus ir puoselėti žmoniškumą. Aplinka žmogaus doresniu nepadaro, jo žmoniškumo nepakeičia, kol jis pats savo valia nepasiryžta keistis į gerą pusę. Dėmesys ir meilė kitiems žmonėms (ypatingai – savo artimiesiems), meilė gėriui, grožiui, tobulumui jau savaimė kelia aukštesnį žmogaus prigimtį, priartina jį prie žmoniškumo. Šio tikslo siekti padeda tinkama mityba, švara, kvėpavimas, judėjimas, fiziniai pratimai. Tuo tarpu malonumų vaikymasis, prabangos siekimas, tarnavimas pinigams skatina žmoniškumo ir doros praradimą. Aukštą dorovinį žmogaus išsivystymo lygį parodo jo dvasinė, jausmų, geismų bei troškimų kultūra. Visose jausmų, norų ir geismų sferose žmogus turi valdyti save, turėti didelį saiko jausmą, nepasiduoti klastingoms vilionėms, tvirtai laikytis doros ir žmoniškumo normų.

Vydūnas teigia: „Kas per žmoniškumo slenkstį yra žengęs, pamiršta svetnaudybę, pamiršta save. Jis gyvena kituose ir kitiems. [...] Žmoniškumas yra veiksnys jo gyvenime.“ (Vydūnas, 1992, p. 108) Daugelis žmonių nesugeba pasirinkti tokio žmoniškumo lygio, kad tarnautų kitiems. Jie to daryti net nesistengia, o tarnauja tik sau, skriausdami kitus ir, savaimė suprantama, priešpastato save visagaliams Visatos dėsniams, gėriui ir harmonijai.

„Bet yra ir žmonių, – rašo Vydūnas, – kurie visai save pamiršę, kaip koks šaltinis plūsta. Dalina savo išmintį, savo gyvybės pajautimą, tarnauja kitiems tvirta savo valia, kad kiti pakiltų žmoniškumui, kad kiti peržengtų žmoniškumo slenkstį, vien tai jiems terūpi.“ (Vydūnas, 1992, p. 109)

Apibūdindamas įvairias žmoniškumo apraiškas, Vydūnas išskiria net tris žmoniškumo laisplius: „Tūluose žmonėse žmoniškumas tikrai brėkšta. Kituose jis jau ir švinta kaip aušra. Bet retai kur jis skaistus kaip saulės šviesa.“ (Vydūnas, 1990, p. 415)

Iš to seka, kad vieni žmonės vadinami tamsuoliais, kiti – gudruoliais, dar kiti – nusidėjėliais, kiti – protiniais, dorais, toliau – tauriais išminčiais, o dar vieni antri – dieviškais žmonėmis. Tačiau kaip nekeista, dieviškų žmonių nepastebi net artimieji, arba jie pripažįstami tik po mirties. O iš tikrųjų itin doras, dieviškas žmogus suvokiamas tik po kelių šimtmečių.

Vydūnas patvirtina, kad „žmoniškumas, žmogaus esmė, jo *Aš* tegali gimti iš dvasios-sielos srities. Tikrai ji gali būti žmogaus esmės giminė.“ (Vydūnas, 1990, p. 426) Žmoniškumas žmonėse stiprėja tada, kai jie bendrauja su aukšto žmoniškumo lygio žmonėmis.

„Pasaulio kūrimo vyksme, – rašo Vydūnas, – žmoniškumas yra visame pirmaujančios reikšmės. Nieks negali lygintis su tiesa, malonumu, kantra, skaistumu, taurumu, didingumu, garbingumu, tvirtumu, gražumu, gerumu, išmintimi, meile ir kt. Visos tos savybės yra žmoniškumo spinduliai.“ (Vydūnas, 1990, p. 496)

Viena iš žmoniškumo apraiškų gyvenime yra dora. Ji glūdi asmenybės viduje – iš čia išplaukia įvairiapusiškas žmogaus elgesys. Vydūno žodžiais tariant, „kada visa žmogaus asmenybė yra aiškiai nušviesta žmoniškumo, galima kalbėti apie subrendusią žmogaus dorą. Galima ją net vadinti žmoniškumo stiprėjimu ir tvirtėjimu regimame, daiktingame pasaulyje. Trumpu žodžiu sakytina: dora yra kas dorina. Pastovus žmoniškumo stiprumas gyvenime skelbiasi dorybėmis. [...] Iš doros išauga dorovė. Dorovėje žmogaus esmė atsišaukia į kitų žmonių esmę.“ (Vydūnas, 1990, p. 495–496)

Vydūno Raštų I tome, skyriuje „Liga ir sveikata“ teigiama, kad liga yra nedora, ir tai nėra skirtingi reiškiniai. Iš esmės, pasak Vydūno, tai yra vienas ir tas pats dalykas, nes nedori žmonės linkę daugiau sirgti: „Nuodėmė žmogų ir verčia į ligą, pati būdama ligos sąlyga“, – rašo Vydūnas (Vydūnas, 1990, p. 533). Iš to, ką teigia Vydūnas, galima padaryti išvadą, kad dora yra sveikata. Ir todėl sunkiai sergančiam ligoniui doro, kilnaus ir tauraus žmogaus artumas yra malonus, ir dažnai įvyksta pasveikimas, kuris visus stebina.

Vydūnas griežtai pasisako dėl melo, gobšumo, savanaudiškumo, meilės pinigams, kurie yra doros, išminties ir žmoniškumo priešai. Paties Vydūno gyvenimas ir veikla, jo nesavanaudiškas aukojimasis kitiems, aukšta moralė yra geriausias doros ir žmoniškumo pavyzdys.

Literatūra:

1. V. Bagdonavičius (1999). Vydūno etika. – Vilnius.
2. Vydūnas (1990). Raštai, I t. – Vilnius.
3. Vydūnas (1992). Raštai, III t. – Vilnius.

Pabuski, Lietuva

Ateinam iš Visatos gilumos –
Čia bandom savo gyvastį suprasti.
Ir dėl Kūrėjo Valios amžinos –
Šioj žemėj patys turim savo kelią rasti.

Jei esi *tamas* – žemiškas žmogus,
Tavam kely daug akmenų ir melo.
Ko atėjai čia – žino tik dangus.
Ir koks išeisi – nieks nežino galo.

Šiame pasauly be jokios tvarkos
Aistrų žmogus vis blaškosi be vietos.
Jam reikia vyno, „meilės“, prabangos,
Ir skirta būt vergu ant margo sviesto.

Ir tiktai doras, prakilnus žmogus
Iš tolo spindi žmoniškumo saule.
Aistrų žmogau ir *tamai*, juk dangus
Jums leidžia ištaisyti klaidas šiame pasauly.

Pasauli mielas, koks tu nuostabus!
Tik nusimesk apgaulės, melo skraistę.
Vydūnas iš aukštybių veda mus,
Dalindamas mums dosniai Dvasios maistą.

Dora, tiesa ir išmintis Vydūno raštuos
Tame kely taps kelrode žvaigžde.
Nublokš lemtis nors į pasaulio kraštą,
Nebodami kliūčių, mes grįšim pas tave.

Prieš amžių paskelbti Vydūno žodžiai
Telieka švyturiu žmonių širdy.
Ateis diena, klestės dora, tiesa ir grožis.
Pabuski, Lietuva, jau pergalė arti!

AMŽINOJI UGNIS VYDŪNO KŪRYBOJE

Laimutis Vasilevičius

Panevėžys

Pirmasis lietuvių kosminę moralinę viziją apie 1900 m. pradėjo kurti Vydūnas. Jis formulavo naujojo lietuviškumo idėjas ir filosofiją, kurios centre išskyla senasis lietuvių tikėjimas. Vydūno filosofinės dramos kaip „Probočių šešėliai“ (1913), „Amžina ugnis“ (1913), „Pasaulio gaisras“ (1928) padėjo konturus atgimstančiai lietuvių religijai. Apie Vydūną buvo rašoma, jog tai, „dvasios skaistybė, tautos energijos šaltinių saugojimas, praamžiškos ugnies gaivinimas“. (R. Palijanskaitė, 2010, psl.31)



Dagotuvų aukuras Ustronėje sukrautas 2002 metais.

Lietuviai nuo žilos senovės garbino Šventąją ugnį ir vadino ją amžintąja. Istoriniai šaltiniai, minintys lietuvius kaip Ugnies garbintojus (*pirsolatrais*), rodo, jog lietuviai atkakliai laikėsi seniausios europinės Ugnies garbinimo tradicijos. O kitos Europos tautos šią tradiciją jau seniai buvo pametusias. Ugnis visada lietuviams buvo viena iš svarbiausių šventybių. Ji vienijo žmones su mirusiais proseniais ir Dievais, buvo „žmonių ir Dievų susitikimo vieta“. Ugnies garbinimo įvairovę rodo ugnies dievybių gausa. Tai Gabija, Gabjauja, Jagaubis, Polengabija (Pelenų Gabija), Dimstipatis ir kt. Net Gabijos ir krikščioniškos ugnies globėjos Agotos panašius vardus tardavo pakaitomis arba kartu. „Gabija, Agota – žibi sukurta, mygok užklota“ (Laukuva) (J.Trinkūnas, 2009:173).

G. Beresnevičius paaiškina, kad Amžinoji ugnis nebuvo tas pats kas aukojimo ugnis kuomet aukos buvo deginamos aukuruose. „Ugnies amžinybė garantavo, vieną vertus, amžinybės dalyvavimą „čia ir dabar“; atitinkamai kaip iš dievų pasaulio, dausų sklisdavo šiluma ir gausa, taip ir iš jos reprezentantės, amžinosios ugnies, į apylinkes sklisdavo dievų palaima.“ (G.Beresnevičius, 2004:78). Ugnies priežiūra turėjo svarbią, gal net svarbiausią, reikšmę lietuvių tradicijoje. Ją prižiūrėjo žyniai ir skaisčios mergelės (arba našlės), vaidilutės, rizikuodavo savo galva, jei ugnis ją besaugant užgesėtų.

*Mes Amžinos Ugnies tarnai, kaip buvom,
Taip esame ir būsime – kol pražūsime!*

Vydūnas daug mąstė apie ugninę senosios religijos prigimtį. „Nėra abejotina, kad senovės tikyba žmonėms liepė Dievą garbinti ugnies pavidalu. O tai taip giliai lietuvių buvo išmanyta, kad dar ir šiandien ugnis lietuviams šventa. Tik ugnis verčia tiesiog išmanymą kreipti į dvasinę pusę“ (Vydūnas, 1990:184).

*Tu, Amžina Ugnie, būk maloni!
Tu išklausyk manęs nakties tamsoj .*

Knygoje „Septyni šimtmečiai vokiečių ir lietuvių santykių“ 14 skyriuje, pavadintame „Tolima ugnis“, Vydūnas su įkvėpimu rašo: „Ugnis be žmonių nebūna. Tik žmonės ją užkuria. Jie artimai susiję. Ugnis ir žmogiškumas tarsi nužengę iš kito pasaulio aukštumų.

Ugnis ir sąmoninga žmogaus dvasia! Argi jos negiminingos? Ar ir žmogaus sąmonė nešviečia? O ugnyje ar nešvyti sąmoningumas? Žinia, dangus turi savo ugnį, įžiebiančią tviksint žaibams. Bet šita pakalnėje šviečianti ugnis yra įkurta gyvo žmogaus”.

Toliau Vydūnas pastebi kitą paralelę: „Žmogaus kalba ir jo būdas - taip pat kaip ugnis. Gal ji iš tikrųjų ugnis? Ar tiesos žodis nedegina? Ar nešviečia gūdžiausioje tamsoje? O kaip sušildo daina! (...) Ugnis rodo esant žmogų. O žmogiškumas girdėti iš kalbos“ (Vydūnas, 2001;99). Ugnies sąvoka išplečiama ir perkeliama žmogui.



*Vydūno antkapio atstatymas
Bitėnų kavinaitėse, 2006.*

Draminėje trilogijoje „Amžina ugnis“ (Vydūnas, 1968) skelbiami svarbiausi tautinio idealizmo argumentai; Tai, kad senovės lietuvių kultūra pranašesnė už „šių dienų aukščiausius Europos kultūros išmanymus“. Kad tautos gyvybė yra „amžina ugnis“, kuri neužges, kol bus žmonių, ieškančių „kas aukšta, kas gera, kas gražu ir šventa“. Vydūnas vaizduoja pagoniškąją Lietuvą stiprią ir tyrą, kol laikosi savo tikėjimo. Romuva, kur dega amžinoji ugnis, yra dvasinės lietuvių gyvybės saugotoja. Lietuvos krikštas išardo šitą tautos savito tikėjimo ir papročių tvirtovę. Vydūnas parodo buvusią Romuvos - senosios baltų šventovės - didybę. Nuo to laiko Romuva tampa giliosios (senameldiškos) lietuviybės simboliu. Pats dramos pavadinimas skelbia lietuvių tautos ir religijos nenugalimumo, amžinumo idėją. Vydūno Ugnis įpareigoja ir suteikia žmogui ypatingų galių.

*Tad supratau, jog Lietuvą apgins,
Kurs Amžiną apsergės mūsų Ugnį (p.85).*

*Palaimintas yra žmogus, kurs kelio
į amžinąją ieško Ruomuvą,
ir nori Amžinos Ugnies šviesoje
gyventi visuomet. Nekenks tam niekas.
Išvyskime, kas amžina ir šventa.
Tatai visus per amžių amžius laimys! (p.159)*

Vydūno skelbtos mintys uždegė ir kitus literatus. S. Paškevičienė, dvarininkų kilmės aušrininkė, savo apysakoje „Gintautas, paskutinis krivė. 1413-1414 m. istorijos apysaka” su simpatija ir užuojauta aprašo žlungančią lietuvių pagonybę: ”Sūnau mano, gaivink žmones daina, kurstytk ugnį jų krūtinėse, o tos šventosios ugnies Lietuvos širdy neįstengs užgesinti jokia priešininko ranka”. (Trinkūnas J. 2009;205) Tai aidu atkartoja tuo pat metu skelbtos Vydūno dramų “Amžina ugnis” idėjas ir vaizdinius.



*Profesorius V.Bagdonavičiaus pasakoja
apie Vydūną ant Rambyno kalno, 2006.*

Nuo 1895 m. besiplečiant Tilžės giedotojų draugijos veiklai dainų ir vaidinimų vakarams reikėjo dramų tekstų. Vydūnas pats ėmė kurti „pasakiškus vaidinimus“, komedijas, misterijas, tragedijas, kurios buvo vaidinamos Rambyno kalne, Ragainėje, Klaipėdoje, Šilutėje ir kt. Buvo išspausdintų daugiau kaip 30 kūrinų („Kur prots“ (1907), „Piktoji gudrybė“ (1908), „Avelė“ (1929), ir kt.) išjuokiančių nutautėjusius lietuvininkus. Dviveiksmę Joninių komediją “Jonuks” (Vydūnas, 1920) Vydūnas baigia žodžiais:

*Nešim broleliai, kalnų ugnis!
Ir mūsų kraštelis gražiai nušvis.
Ugnis nebijo nakties tamsos,
Kad uždegtos vyro širdies drąsos.
Vyro ranka bei tvirta dvasia
Ir visą tevynę palaimina.*

Vydūnas 1918 m. rašė, kaip Joninių vakarą lietuviai traukia prie nuo seno garsėjančio Rambyno kalno. Ten eidavo pavieniui ir būreliais. Nebūna jokio subruzdymo. Galima tik stebėtis, kad visi tokie tylūs. Po truputį pasigirsta dainos. Uždegami laužai ir jie dega kasmet galbūt nuo mūsų protėvių

laikų. Ugnis apvalo žmones nuo nuodėmių, sujungia mus su protėviais milžiniais, su senaisiais Dievais.



Vydūno kapas Bitėnų kavinaitėse, 2006.

Pirmieji Rasos laužai Kernavėje buvo užkurti 1967 birželio mėnesį. „Kažin ar tikėtasi, kad tas laužas ne tik jo užkūrėjams bus labai svarbus, kad jis ne tik regimąją liepsną daugelyje sielų įžiebs ir kad būtent toji liepsna joms šaltyje išlikti padės. (...) Tarsi Vydūno „Amžinos ugnies“ vaidilutė Grožvyda toms kibirkštims nuo didžiojo tautos dvasios aukuro skristi į jaunas sielas padėjo Romuva. Beje, Grožvyda buvo nužudyta to, kurs negalėjo pakęsti dvasinio taurumo šviesos. Romuva irgi buvo uždrausta tų, kuriems baisi buvo skaisiti dvasios šviesa, sklidusi iš nemirtingojo tautos paveldo. Tačiau jos laikinas varžymas mažai ką bereiškė, nes Rasos laužų kibirkštys jau ruseno žmonių sielose.“ Taip straipsnyje „Rasos ugnies kaitros prasmė“ 1998 metais rašė nuoseklus Vydūno kūrybos puoselėtojas profesorius Vacys Bagdonavičius (V. Bagdonavičius, 2001; 501).



*Vydūniečiai prie atstatyto antkapio Vydūnui
Bitėnų kavinaitėse, 2006.*

Šiandien, kai gyvenimas lietuviams vėl iškėlė tautos dvasinio išlikimo klausimą, labai šiuolaikiškai prabilo Vydūnas „Tik Ugnis verčia išmanymą kreipti į dvasinę pusę. Iš to pasidarė lietuvių rimtas būdas, jų sveika skaisiti dora, kurios paskutiniaisiais spinduliais dar ir šiandien pasidžiaugti galime. Visas gyvenimas, visa sąmonė, buvo ir bus suvokiama kaip Ugnis. Ugnis tai Šviesa ir gyvybė. Ugnį

kurti – tai pasaulį kurti, gyvenimą“. Vydūno pasėti patriotizmo, žmogiškumo ir išminties grūdai dygsta mūsų širdyse ir „Nešim broleliai, kalnop ugnis!“

Literatūra:

1. Bagdonavičius V. Sugrįžti prie Vydūno. „Kultūra“, Vilnius, 2001.
2. Beresnevičius G. Lietuvių religija ir mitologija. Vilnius, 2004.
3. Paškevičienė S. Gintautas, paskutinis krivė. 1413-1414 m. istorijos apysaka. Vilnius, 1912.
4. Trinkūnas J. Lietuvių senosios religijos kelias. ASVEJA. Vilnius, 2009.
5. Trinkūnas J. Žodžiai mūsų Dievams ir Deivėms. „Romuva“, Vilnius
6. Vydūnas. Jonuks. Dviveiksmė Joninių komaida. „Rūta“. Tilžėje 1920.
7. Vydūnas. Amžina ugnis. Probočių šešėliai. Pasaulio gaisras. „Vaga“, Vilnius, 1968.
8. Vydūnas. Raštai. Vilnius, 1990.
9. Vydūnas. Septyni šimtmečiai vokiečių ir lietuvių santykių. „Vaga“, Vilnius, 2001.

Fotografijos autoriaus.

2. Pirmasis Lietuvos papildomos ir alternatyvinės medicinos forumas
The First Lithuania Complementary And Alternative Medicine Forum

AJURVEDOS MOKSLINĖS IŠTAKOS VEDŲ MOKSLINIAI ATRADIMAI

Akademikas Jurgis Brėdikis

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas

Anotacija

Pateikti duomenis, parodantys, kad Vedose daug mokslinių atradimų padaryta anksčiau nei Vakarų mokslininkų.

RAKTAŽODŽIAI: *vedos, Ayurveda, kiniečių tradicinė medicina, šiuolaikinis mokslas.*

Rytų šalių medicina aiškiai plinta Vakaruose, tai vyksta ir Lietuvoje. Modernios medicinos atstovų gilesnę pažintį su tradicine medicina apsunkina jos filosofinis paslaptینگumas, sudėtinga terminologija ir įprastas medikų skepticizmas. Pritariu, kad tradicinę mediciną mums, vakariečiams, reikia tarsi prafiltruoti ir adaptuoti savo sąlygoms. Tam padeda ir Ajurvedos bei kinų medicinos specialistai. Tradicinės medicinos „eksporto“ ypač aktyviai imasi Kinija, kur vyriausybė numatė įvairias priemones standartizuoti terminologiją, diagnozių formulavimą, gydymo metodus. Ypač sudėtinga nustatyti tiek kiekybinius, tiek kokybinius standartus fitoterapijoje, be to – teikti pirmenybę mums įprastoms vaistų formoms. Farmacinė pramonė jau gamina iš tibetiečių gamtinių vaistingų medžiagų sukurtas tabletes žinomomis dozėmis.

Kinijoje 2010 metais pabaigtas keturis metus užtrūkęs pirmoji moksliniais įrodymais pagrįsta Qishen Yiqi piliulių, skirtų antrinės miokardo infarkto komplikacijų profilaktikai, studija. Padedant Pasaulinės sveikatos organizacijos ekspertams, dalyvaujant virš penkiems šimtų tyrėjų ir beveik šimtui mokslinių grupių bei 3500 pacientų 5 metų eigoje randomizuotais dvigubai aklais tyrimais įrodyta, kad Qishen Yiqi inhibuojančiai veikia į trombocitus, stabilizuoja aterosklerotines plokšteles ir apsaugo miokardą. Kontrolinę grupę sudarė pacientai, kuriems buvo skiriamas aspirinas. Abiejų grupių rezultatai gana identiški.

Siekiant modernizuoti tradicinę mediciną kinta ir ją praktikuojančių specialistų rengimas. Vietoj santykis vienas mokytojas vienas ar keli mokiniai, plinta akademinis mokymas kolegijose, universitetuose, kur būsimi gydytojai supažindinami ir su Vakarų medicina ir jos naujausiomis technologijomis. Principas mokytis iš daug praktikos turinčio guru išsaugojamas tęstinėse (podiplominėse) studijose.

Pritariu kad šiuolaikinė medicina turėtų būti pagrįsta moksliniais įrodymais. Tačiau, negaliu sutikti su tradicinės Rytų šalių medicinos kaip empirinės neigimu. Juk ir Vakarų medicinoje iš stebėjimų analizės, apibendrinus didelę (empirinę!) klinikinę patirtį, daromos statistiškai patikimos išvados, rašomi moksliniai straipsniai, ginamos disertacijos. Tad, kodėl neigiame tūkstantmečiais Rytų šalių medicinoje sukauptą patirtį, patvirtintą milijonais stebėjimų, išsilaikusių bei praktikuojama ir šiandien?

Medicinos istorija žino ne vieną tradicinę mediciną: graikų, romėnų, Indijos Ajurvedą, Egipto, Arabijos ir kinų mediciną. Bet daugelis neišsilaikė ir palaipsniui užleido vietą Vakarų medicinai ar egzistuoja kaip liaudies medicina. Taip neatsitiko su Ajurveda ir tradicine kinų medicina. Priešingai – vyksta jų renesansas, jos plinta. Tai stebuklas pasaulio medicinos istorijoje.

Ajurdeda yra vedų, kuri sanskrito kalboje reiškia mokslą, dalis. Samskrita Bharati Mata Mandir Gali archyve New Delyje galima susipažinti su nuostabiais astronomijos, matematikos, fizikos, chemijos ir kitais vedinių laikų atradimais.

Kol mes tikėjome, kad Žemė yra plokščia, Vedose jau žinotas mūsų Žemės rutulio apskritimo dydis. Buvo pripažinta soliarinė planetų sistema su jos centru Saule, apie kurią sukasi mūsų ir kitos planetos. Tuo tarpu Vakarų pasaulyje beveik pusanatro tūkstančio metų laikėsi Aristotelio - Ptolomėjaus (150 m.e.) geocentrinė sistema, pagal kurią Žemė yra centras ir apie ją sukasi kitos planetos ir saulė. Tik atsiradus tobulesniems astronomijos prietaisams Kopernikas (1473-1543) paneigė minėtą hipotezę ir paskelbė apie heliocentrinę sistemą. Ją palaikęs Galileo Galilėjus 1632 metais bažnyčios buvo pasmerktas, nes Biblijoje sakoma, kad Žemė yra Visatos centras. Vienas indų mokslininkas pokalbyje su manim gražiai komentavo tas istorijas: kaip galima išdrįsti galvoti, kad Saulė, teikianti ir palaikanti gyvybę Žemei, gali sukintis apie ją!

Be to, iki Koperniko manyta, kad planetos sukasi apskritoje orbitoje. Tik pagal Keplerio planetų judėjimo Pirmąjį dėsnį (1699) nustatyta, kad planetų judėjimo kelias yra elipsoidinis. Tuo tarpu dar iki jo, 499 metais tai nurodė indų astronomas Aryabhata. Indų astronomai suskaičiavo, kad yra 3.07.03.221 kometa, dvylika iš jų labai galingos. 8000 metų atgal buvo nustatyta, kad mėnulis yra atskilęs nuo mūsų planetos ir tapo jos satelitu; be jo, mūsų Saulės sistemoje yra dar trisdešimt du satelitai.

Newtono (1642-1710) atrasta gravitacija vedose aprašyta dar 528 metais. Knygoje Rigveda Samhita Savanabha Shvam nurodytas ir šviesos greitis, analogiškas šiuolaikiniam. Pagal vedas materijos atsiradimas iš Akasha –absoliučios tuštumos – gana atitinka dabarties fizikų: pirmiausiai plazminis stovis (Vaga), paskui dujų (Agni), skysta būklė (Apa) ir kietas kūnas (Prithvi).

Indų fizikai gerai žinojo Saulės ir Žemės magnetizmą. Yra nuorodos laivų mediniame dugne nenaudoti metalinių sujungimų, taip apsaugant laivus nuo magnetinių rifų. Dar 800 iki Kristaus gimimo vedose aprašyta akies struktūra, išaiškintas lęšiuko vaidmuo ir buvo sukurtos lizės, kai tuo tarpu Europoje tai buvo padaryta Roberti Bekono tik XIII a, pasiremiant arabų mokslininko ibn Al Chaisam darbais. Vedose tiksliai aprašyti judėjimo dėsniai.

Galima būtų pateikti daugiau fizikos pasiekimų pavyzdžių: jų nemažiau yra chemijos srityje, pradedant metalurgija ir įvairių lydinių gamyba. Ypač pagarsėjo aukščiausios kokybės nerūdijantis plienas, iš kurio padaryti virš septynerių ilgio piliarai 400 metais iki Kristaus gimimo tebestovi Delyje. Žinomos buvo sprogs-tamosios medžiagos. Vaistų gamybai sukurta daug metodų, tebeaudojamų iki šiol. Ypač svarbu, kad gyvsi-dabrij, kuris yra nepakeičiamas daugelyje ajurvedinių vaistų, mokėjo ir tebemoka padaryti netoksišku.

Albertas Einšteinas pripažino didelius indų matematikų nuopelnus. Užtektų pasakyti, kad anksčiau nei Pi-tagoras paskelbė savo teoremą analogiška jau buvo aprašyta Aryabhata veikale "Baudhayana Sutra", taip pat ten išaiškinta Pi reikšmė (3, 14 ir dar 27 deciskaičiai), kvadratinių ir kubinių šaknų traukimas, sinus (Jya) ir kosinus (kotijya) ir kt.

Manau, tų pavyzdžių visiškai pakanka susidaryti teisingai nuomonei apie tai, ar iš tikrųjų vedos yra mokslas. Aukštindami tikrai reikšmingus modernaus mokslo pasiekimu, neužmirškime senovės mokslininkų darbų, atliktų neturint šiuolaikinių technologijų.

Žymūs atradimai ir medicinoje. Indijos mokslininkai dar iki Viljamso Harvejaus 1628 metais aprašytos kraujo apytakos žinojo, kad širdis pumpuoja kraują, kad yra 22 pagrindinės arterijos. 500 iki Kristaus gimimo jau žinojo, kad širdies arterijų susiaurėjimas ar spazmas gali sukelti širdies išemiją. Aukšto lygio buvo pasiekusi chirurgija. Buvo atliekamos pilvo organų, urogenitalinės, kataraktos ir kitokios operacijos. Iki šiol nepaneigtas indiškos plastikos būdas chirurgijoje. Daugelis tuomet naudotų chirurginių instrumentų yra šiuolaikinių prototipas.

Pagrindiniuose moksliniuose veikaluose, skirtuose Ajurvedai, atrandame tokius teiginius, kad natūraliai kyla klausimas, koku būdu jie galėjo atsirasti vediniais laikais. Kaip vieną pavyzdžių pateiksiu Ajurvedoje plačiai praktikuojamą shirodharą - šilto sezamo ar kitokio aliejaus lašinimą vadinamos trečios akies srityje. Tai padeda atsipalaiduoti, nuramina, mažina įtampą, palengvina esant depresinei būklei. Ajurvedoje nurodoma, kad shirodharos procedūra padidina žmogaus dvasingumą, išplečia sąmonę. Dabar įrodyta, kad shirodhara stimuliuoja galvos smegenų gilumoje esančios epifizio - kankorėžinės liauką ir skatina jos sekreciją: padidina melatonino kiekį kraujyje. Tai teigiamai paveikia ligonius, sergančius depresija, kurios metu būna sutrikusi melatonino ir serotonino apykaita. Kankorėžinė liauka atlieka daug svarbių funkcijų – reguliuoja paros bioritmus, . atlieka esminį vaidmenį kovojant su laisvaisiais radikalais ir kt. Leonardas da Vinči kankorėžinę liauką laikė sielos buveine.

Šiuo metu visame pasaulyje atliekama daug mokslinių tyrimų, kurie, neabejoju, atskleis iki šiol nežinamus Ajurvedos ir, apskritai, tradicinės medicinos metodų mechanizmus, ir šis žmonijos turtas bus geriau prieinama vakarfečiams. Sudėtingiausia yra moksliskai pagrįsti tokius poveikio būdus kaip meditacija, mantras, garsų ir aromatoterapija ir kt., nes neįmanoma išmatuoti įprastais metodais, kaip to reikalauja šiuolaikinė medicina. Galima pasakyti, kad neišmatuojamų dalykų yra daugiau nei išmatuojamų. Tačiau kvantinės (energinės) medicinos metodai leidžia prisiskverbti ir į „neapčiuopiamas“ sritis.

Tradicinė Rytų šalių medicina yra holistinė ir apima žmogaus kūną, protą ir sielą. Būtent, jų harmonija ir sąlygoja sveikatą. Ne veltui Rytuose kalbama, kad „dauguma ligų nuo galvos“, t.y., psichosmatinės kilmės. Žmogaus sąmonės bei pasąmonės ryšius su visomis organizmo fiziologinėmis sistemomis patvirtina psichoneuroimunologiniai tyrimai ir kvantinė fizika.

Mūsų emocijos ir mintys, ištarti žodžiai ir ketinimai yra tam tikro dažnio banginė energinė informacija, kuri, anot A.Akimovo, G.Šipovo ir kt., plinta per sąsukinius (torzinius) laukus. Kiekviena mintis ar žodis tampa pasaulio informacinio-energinio lauko nuosavybė. Hipnozė, savitaiga, transcendentinė Machariši meditacinė joga įrodo šios energinės informacijos materializaciją fiziniame kūne, į kurį ji buvo nukreipta. Tai gali būti adresuota ir į augalus ar gyvūnus. Tampa visiškai suprantamas gydytojo žodžio, psichoterapijų metodų, maldų ir giesmių, garsų ir kvapų, laukinių tautų kai kurių ritualų sukonzentruotos energijos, taip pat ir placebo energinis poveikis pacientui.

Pakankami gerai žinomas tiek pozityvaus, tiek negatyvaus žmogaus nusiteikimo įtaka jo sveikatai. Įrodyta, kad negatyvių emocijų bei minčių poveikis net į DNR. Šv. Raštas perspėja nenusidėti ne tik veiksmais, bet ir mintimis. Iš kitos pusės, literatūroje, ypač ezoterinėje akcentuojama, kad minties dėka galima susikurti savo siekiamų tikslų programą ir ji ima veikti, materializuotis. Tai gerai žinojo Vydūnas ir skelbė darnos siekimo būtinybę.

SCIENTIFIC SOURCE OF AJURVEDA. VEDIC SCIENTIFIC DISCOVERY

Acad. Jurgis Brėdikis

Summary

The data in the article produce proof that many Vedic discovery have been accomplished earlier than in the West.

STATUS OF TEACHING, TRAINING AND PRACTICE OF COMPLEMENTARY MEDICINE
IN GERMANY AND THE POSTGRADUATE TRAINING PROGRAMME IN
COMPLEMENTARY MEDICINE AT EUROPEAN UNIVERSITY VIADRINA,
FRANKFURT (ODER), GERMANY

Prof. Dr. Dr. phil. Harald Walach

*Institute for Transcultural Health Studies, European University Viadrina, Frankfurt (Oder), Germany;
walach@europa-uni.de*

The demand for complementary medicine in Germany, and surely also in the rest of Europe, has been mainly consumer driven. The reasons for this are varied. Some research points towards different directions: For one, there is some dissatisfaction with the way conventional medicine treats patients, mainly with chronic and functional diseases. Patients feel that a more holistic approach might be better for their problems, and they find such holistic treatments among unconventional treatment options, such as homeopathy or traditional Chinese medicine, or Ayurveda. The trend towards ecological ways of living and thinking has taken hold of the imagination of quite a few people, mainly among the better educated and among women. These people want medical treatments that reflect their overall worldview, and hence they find a better fit with unconventional, complementary treatment modalities and systems. This movement has become quite powerful in the population, and hence demand for complementary medicine has increased. Various surveys and polls document that up to 60% of the population have made use of complementary medicine in the past and some 80% would like to if the reimbursement system were to pay for it.

Some complementary treatments in Germany have been regulated by law (homeopathy, anthroposophic medicine, phytotherapy), and many are being reimbursed by the public reimbursement system. However, due to the structure of this statutory insurance system in Germany, only interventions are paid, and not the time spent with a patient. This situation is less than satisfactory for doctors practicing complementary treatments, and hence many move out of the public system into private practice in order to be able to practice their therapy properly. Thus, for instance, although acupuncture for certain conditions is paid by the public insurances, the remuneration for doctors is so small that they often don't offer it, or offer it with little time spent with the patient.

Against this background it is interesting to note that the official medical training system at universities and the public sponsors of research have been quite slow to react to this public movement. Initially, research in Germany was carried out by a few dedicated individuals, nearly all on soft money, who were supported by some visionary directors. It has been only since a few years that endowed chairs for the training and research of complementary medicine have been created, and currently there are eight such chairs and professorships in Germany (Essen, Munich, Rostock, three in Berlin, and two in Frankfurt (Oder)).

Our Institute at the Viadrina University in Frankfurt (Oder) has a special status, in that we are the only one that offers a full postgraduate training programme for doctors that comprises practical training in complementary medicine and a cultural studies focus reflecting on the social situation within which medicine and healing is practiced. We combine cultural-scientific meta-discourse and practical training, and our students learn both practical skills and the contextualisation of what they do in terms of cultural reflexivity. We offer various modules, among them will also be modules with some basic training in Ayurveda as of our next intake of students. This is all possible because we come from a decidedly cultural-scientific viewpoint and are embedded within the faculty of Cultural Studies.

In this presentation I will offer some insights into the German situation.

PAPILDOMA IR ALTERNATYVINĖ MEDICINA – PRAEITIS AR ATEITIS?

Algimantas Kirkutis

*TSI ir SvMF Medicinos edukacijos katedra,
Klaipėdos universitetas*

Pastaruoju metu pasaulyje, ypatingai išsivysčiusiose vakarų šalyse, stebimas augantis susidomėjimas Senovės Rytų medicina, homeopatija, fitoterapija ir kitomis natūraliomis gydymo priemonėmis. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) šias medicinos sritis rekomenduoja apjungti po vienu bendru pavadinimu - Papildoma ir Alternatyvinė medicina (PAM). Straipsnyje nagrinėjamos augančio susidomėjimo šia biomedicinos sritimi priežastys ir analizuojamas jos vaidmuo dabartiniame gyvenime ir ateityje. Pateikiamos teorinės Papildomos ir Alternatyvinės medicinos, kaip galimai naujos medicinos srities, nukreiptos į organizmo sistemų tarpusavio ryšius, vystymosi prielaidos.

Nuo dabartinės medicinos pradininkų Hipokrato ir Avicenos laikų sparčiai besivystydama gydomoji medicina labai daug pasiekė gelbėjant žmones nuo įvairiausių ligų ir traumų bei jų sukeltų simptomų. Ji nuolat vystosi turtėdama naujais biomedicinos mokslo atradimais. Kuriami nauji gydymo metodai ir net ištisos medicinos sritys. Žmonijos gyvenimo sąlygų kaita diktuoja vis tolimesnę biomedicinos mokslo raidą ir naujų medicinos pasireiškimo formų atsiradimą.

Tai galima pailiustruoti tokiu pavyzdžiu: maždaug prieš keturis šimtus metų, didėjant žmonių skaičiui, augant jų mobilumui ir blogėjant gyvenimo sanitarinėms sąlygoms, pradėta masiškai sirgti infekcinėmis ligomis. Susidariusios žmonių sveikatos apsaugoje sąlygos iššaukė naujos medicinos atsiradimo būtinybę. Taip į pagalbą įprastinei gydomajai medicinai atėjo dar viena biomedicinos sritis – infekcinių ligų diagnostika ir gydymas. Vėliau, prisidėjus gyvenimo būdo sąlygotų ligų plėtrai, šią medicinos sritį imta vadinti Visuomenės sveikatos mokslu. Tai naujas sveikatos mokslas, apjungiantis medicinines ir visuomenines sveikatos apsaugos priemones į visumą, įgalinančią apsaugoti atskiras visuomenės grupes nuo infekcinių ligų ir kitų žalingų aplinkos faktorių. Tačiau, kaip rodo mūsų laikų realijos, ir ji nėra pajėgi išspręsti visas sveikatos problemas.

Modernėjantis gyvenimo būdas, mitybos sąlygų pasikeitimas, toliau ryškėjanti hipodinamija, nuolatinės stresinės situacijos atitolino žmones nuo jiems įprastos gamtinės gyvenimo aplinkos. Pastaruoju metu stebime vis daugiau dirbtinų, neretai žalingų organizmui aplinkos faktorių, prie kurių poveikio jis nespėja adaptuotis. Viso to rezultatas - pablogėjusi žmonių fizinės-emocinės sveikatos būklė ir sumažėjęs atsparumas ligoms. Atsirado naujos, turinčios masinį pobūdį susirgimų kategorijos - lėtinės neinfekcinės ir priklausomybės ligos. Nežiūrint į visas taikomas profilaktines, visuomenės sveikatos ir gydomosios medicinos priemones, kova su šiomis ligomis kol kas pralaimima. Sergamumas jomis nemažėja, jos net palaipsniui pradeda įgauti globalinį pobūdį, nepastebimai paversdamos žmoniją į lėtinių ligonių, nuolatinį medicinos paslaugų vartotojų, visuomenę (5).

Domėjimąsi PAM paskatino nusivylimas įprastine medicina, tiksliau, jos procedūrų metu sukeliama diskomfortu bei pašaliniu poveikiu, atsirandančiu būtinumu nuolatos vartoti medikamentus. Žinoma, nepaskutinę reikšmę čia turi tokio gydymo brangumas. Negalima paneigti, kad dabartinė medicina pasiekė labai daug ir didelių laimėjimų, tobulindama ligų gydymo meną, tačiau akivaizdu, kad mūsų sveikatos apsaugos sistemoje liko silpnų vietų. Pažiūrėkime į sveikatos apsaugą, kaip į labai svarbų žmogaus gyvenime procesą, kuris prasideda silpnėjant sveikatai, tęsiasi atsiradus ligos simptomams ir iškilus būtinumui gydyti susirgimą bei baigiasi sveikatos atstatymu po gydymo. Pamatysime, kad medicina yra nepakankamai efektyvi šio proceso pradžioje ir pabaigoje, t.y., geros sveikatos palaikyme bei jos sugražinime po ligų gydymo. Kodėl taip yra?

Kaip jau minėjau, alopatinė-gydomoji medicina orientuota į ligos sukeltų simptomų slopinimą. Stengdamasi sustiprinti poveikio efektyvumą, laikui bėgant ši medicinos sritis specializavosi į atskirų organų arba sistemų gydymą. Specializuotoje dabartinėje medicinoje dažnai pamiršdama, kad organizmas tai tarpusavyje susijusių sistemų visuma. Antra vertus, klinikinėje praktikoje plačiai naudojamos anesteziologinės, chirurginės technikos, cheminiai vaistai ir kitos aktyvaus poveikio į visą organizmą priemonės, kurios yra nukreiptos į konkretaus sukėlusio ligą faktoriaus slopinimą, bet paveikia visą organizmą. Toks gydymo būdas nuslopina patologinį faktorių ir turi gydomąjį efektą, bet kartu žalingai paveikia daugelį organizmo sistemų, kurios nėra įtrauktos į ligos išsivystymo mechanizmą. Tai grubus įsikišimas į organizmo funkcines sistemas, kuris nelieka be pėdsakų. Simptomus šalinant medicininiu būdu, neišvengiamai atsiradęs poveikis į nedalyvaujančias ligos išsivystyme organizmo funkcines sistemas, sukelia neigiamas pašalines reakcijas ir nusiskundimus bei

silpnina bendrą sveikatos lygį. Tokius gydymo eigoje atsiradusius nusiskundimus gali tekti slopinti jau kitomis medicininėmis priemonėmis, o tai didina ligonio priklausomybę nuo gydymo.

Pastaruoju metu vis daugiau šnekama apie egzistuojančius organizme tarpsteminčius kompensacinius ryšius ir jų svarbą geros sveikatos palaikymui (6). Yra žinoma, kad organizmo sistemos tarsi viena kitą palaiko, remia. Pavyzdžiui, gali būti fiziologinis reiškinys: pažeidus vieną raumenį, galūnės judesys greit stabilizuojasi ir išlieka nepakitęs, nes pažeisto raumens funkciją kompensuoja kitas raumuo ar jų grupė (3). Tokie ryšiai organizme leidžia nusilpusios sistemos funkciją kompensuoti kitos sistemos veikla. Tai galiausiai apsprendžia organizmo atsparumo išoriniam poveikiui laipsnį, kurį mes charakterizuojame, kaip sveikatos stiprumą. Todėl labai svarbu vertinti ne tik atskirų sistemų funkcijas atskirai, bet ir organizme egzistuojančias sutrikdytos funkcijos kompensacines galimybes.

Biomedicinos mokslas gerai ištyrinėjo taip vadinamus artimuosius funkcinis ryšius, pvz.: trinkant širdies funkcijai, greitėja kvėpavimas, susitraukia kraujagyslės ir panašiai. Tačiau gyvenimas rodo, kad egzistuoja labai daug dar tik atrandamų ar numanomų organizmo funkcinis sistemų ryšių, pavyzdžiui psichoemocinė būklė ir somatinis organizmo statusas, dvasinė-emocinė pusiausvyra ir onkologiniai susirgimai ir panašiai. Kol kas dar biomedicinos moksliniais faktais nepagrįsti organizmo funkciniai ryšiai Papildomojoje ir alternatyviojoje medicinoje vaidina labai svarbų vaidmenį. Pavyzdžiui, taikomojoje kineziologijoje tokie ryšiai naudojami diagnozuoti susirgimams. Yra gerai žinoma, kad skausmai alkūnės epikondilo srityje nurodo į storio žarnyno pažeidimą (pav.1) (3).

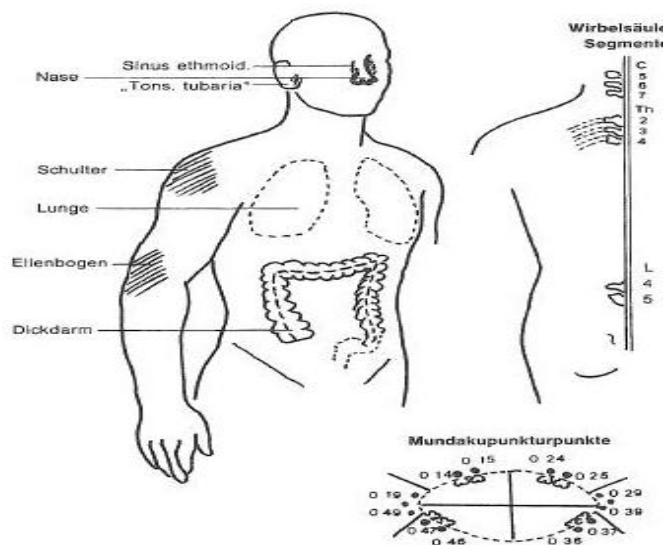


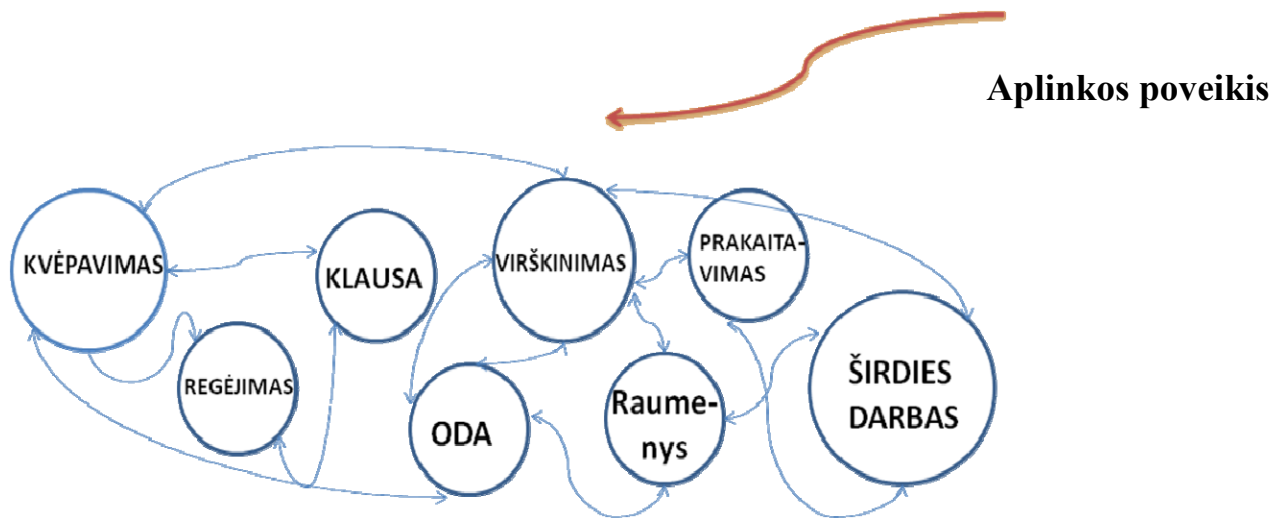
Abb. 39 Lunge-Dickdarm-Funktionskreis

Pav. 1. Ryšio tarp odos skausmingumo alkūnės srityje ir storio žarnyno pažeidimo iliustracija

Galvojama, kad Senovės Rytų medicininės praktikos esmė yra paremta tokių ryšių stiprinimu (2). Todėl ši medicina vadinama švelnaus poveikio medicina. Čia yra žinoma labai daug istoriniu-empiriniu būdu nustatytų, dabartiniu biomedicininis požiūriu atrodančių net nelogiškoms, sąsajų, kurios įgalina diagnozuoti ir gydyti susirgimus, pvz.: akies rainelės ypatumai ir vidaus organų veikla, klausa ir širdies funkcija, pataloginės mintys ir organiniai susirgimai. Puikus pavyzdys yra kol kas dabartinio mokslo sunkiai interpretuojamos, bet kinų tradicinės medicinos ir Ayurvedos klinikinėje praktikoje jau tūkstančius metų naudojamos, organizmo meridianų, došų sistemos (1). Tokių ryšių suvokimas padeda diagnozuoti susirgimus, o jų stiprinimas sudaro sąlygas lengviau pasveikti po persirgtų ligų ir apsaugo nuo jų.

Jau senovėje žmonės suprato, kad būtina į žmogaus organizmą žiūrėti kaip į visumą glaudžiai tarpusavyje susietų procesų, kuriuos su supančia aplinka sieja nepertraukiamas ryšys, tai - visuminis, kontempliuojantis, požiūris (1,2,3,4). Neabejotinai egzistuoja aukštesni organizmo sistemų funkcijų perimamumo ir kompensavimo lygmenys (pav.2). Šie ryšiai gali būti labai subtilūs ir sudėtingi todėl šiuolaikinis mokslas jų egzistavimą ne visada pajėgia išvelgti. Gydydami tik atskirus organus ir sistemas prarandame funkcinis sistemų perimamumą, jų funkcijų kompensavimo galimybes, o tai reiškia, kad silpniname organizmo autoreguliacinius mechanizmus (sveikatą) ir atveriamė kelią lėtinėms ligoms. Tai trumparegiškas požiūris. Papildomos ir al-

ternatyvinės medicinos klinikinis efektyvumas gali būti paaiškintas, kaip istoriniu-empiriniu būdu atrastų organizmo sisteminių ryšių suvokimas ir šių žinių praktinis pritaikymas siekiant klinikinių tikslų. Taigi galima teigti, kad pradedanti vystytis organizmo sistemų funkcinų ryšių medicina yra PAM teorinis pagrindas. Todėl būtina mokslinių metodologijų pagrindu studijuoti PAM metodų efektyvumo priežastis ir jas įteisinti bei panaudoti dabartinėje klinikinėje praktikoje kaip šių ryšių stiprinimo galimybę.



Pav. 2. Numanomų organizmo sistemų tarpusavio ryšių iliustracija.

Šios naujos medicinos srities atsiradimo ir vystymosi būtinumą padiktavo gyvenimo realijos. Tai tampa dar vienu biomedicinos vystymosi etapu, siekiant sustiprinti sveikatą ir įvaldyti išsišėlstantį sergamumą lėtinėmis ligomis.

Žinoma, organizmo sistemų kompensacinių ryšių suvokimas - tai tik pirmasis žingsnis į preciziškąją - subtiliąją mediciną. Todėl šis žingsnis turi būti daromas apgalvotai, atidžiai ir atsargiai. Reikia dar labai daug nuveikti, siekiant mokslškai pagrįsti daugybę egzistuojančių sisteminių ryšių, sukurti naujus subtilesnius poveikio į organizmą būdus.

Jokiu būdu negalime būti trumparegiais ir apsimesti, kad sustojo biomedicinos progresas vien tik dėl to, kad dabartinis mokslas nepajėgia paaiškinti tam tikrų reiškinių, kuriuos žmonijos patirtis patikrino amžių bėgyje.

Šį straipsnį noriu baigti palyginimu, mano galva, gerai iliustruojančiu situacija. „*Gydomoji medicina – tai didžiulis traktorius žydinčiame sode, o PAM – tai daug sumanių sodininkų tame pačiame sode. Traktorius, be duodamos didelės naudos, gali pakenkti sodui - aplaužyti medžių šakas ir nutraukti šaknis, o sumanus sodininkas, iš kartos į kartą perimantis žinias apie sodo priežiūrą ir papildantis jas šiuolaikinio mokslo pasiekimais bei mokantis naudotis traktoriumi, užaugins ir išpuoselės gražesnę ir sveikesnę sodą. Būtina ruošti ir tobulinti tokius sodininkus.*“

Literatūra :

1. F.Mann. The meridians of Acupuncture. London Wm.Heinemann Med Book. 1964.
2. F.Mann. Treatment of Disease by Acupuncture. 2nd ed., London Wm Heinemann Med Book 1967.
3. Goodheart G.J.,Jr. Applied Kinesiology. Reseach manual. Detroit: privaty published. 1988 (Cholin).
4. W.Gerz. Lehrbuch der Applied Kinesiology (AK) in der naturheikundlichen praxis. Munchen:AKSE-Verlag.1996.
5. Dr Margaret Chan „Address at the WHO Congress on Traditional Medicine „ WHO Media centre E-mail: mediainquiries@who.int 2008 (Pekin)
6. J.Bredikis . Ateities medicina. Gydytojų Žinios.2011.02.14 Nr.3 (512).

COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE THE PAST OR FUTURE?

Algimantas Kirkutis

*Klaipeda University,
Health science faculty and Continues Education Institute,
Health education department*

Summary

Recently, the world, particularly in developed western countries, observed the growing interest in ancient Oriental medicine, homeopathy, herbal medicine and other natural means of treatment. World Health Organization recommends that this area of medicine unite under one common name – Complementary and alternative medicine (CAM). This article deals with the growing interest in the this biomedical field and analyze the reasons for CAM in current and future role in our lives. The paper presents a hypothesis of complementary and alternative medicine as a potential new medical field focused on the linkages between the body's fuctional systems.

ROLE OF AYURVEDA IN CURRENT MEDICAL WORLD AND FUTURE MEDICINE

/AYUVEDOS VAIDMUO DABARTINIAME MEDICINOS PASAULYJE IR ATEITIES MEDICINOJE/

Dr. Partap Chauhan, B.A.M.S.

Chief Ayurvedic physician Jiva Ayurvedic Hospital India

Director Ayurveda Academy, Lithuania.

Anotacija

While modern medicine has done wonderful research both in the field of drugs and diseases, it is unable to completely eradicate the disease permanently. Modern science has done extensive studies about physical body to minute levels like DNA, genes and cellular functions, but when it comes to mind, there is not much known beyond brain and nervous system. It has been seen through a number of clinical studies that both, mind and emotions play an important role in manifestation as well as treatment of diseases. Mental disorders are increasing all over the world and also it is believed that a number of physical diseases today have a origin in the mind. There are increasing cases of auto immune disorders, hormonal imbalances and diseases mental stress. On the other hand, the severe adverse effects of chemical medicines are causing a big concern even to the doctors of modern medicine.

In such a situation when we know that diseases have a link or cause beyond the physical body, we need to explore some other sciences that have been helping human being for thousands of years. Ayurveda is an ancient science from India, which considers human beings as a combination of body, mind and soul. It also describes in details about the root causes of diseases and helps us to make a natural plan (chemical free) to combat it. In addition to curing diseases, Ayurveda emphasizes a lot on prevention and has wonderful principles that are very effective in preventing serious diseases. It is high time we start thinking about integrating this ancient knowledge with modern science and offer an effective medical system to the world. In this lecture, Dr. Partap Chauhan, the world famous expert on Ayurveda will talk about the prospects of using Ayurveda as a part of our mainstream medical system.

KEYWORDS: *Ayurveda, mental disorders, stress, panchakarma.*

Introduction

In this modern era mental disorders like Stress, Anxiety, Depression, Bi-polar disease, ADD, Obsession, Schizophrenia etc. are on the rise all over the world. While modern medicine has good medicines to control the symptoms, there is no permanent cure for most of the mental diseases.

Ayurveda, the holistic healing science from India, describes in details about the mind and its connection with body and the person as a whole. Health according to Ayurveda is attaining a complete balance at physical, mental, emotional, spiritual and social levels. Ancient Ayurvedic classical text-book "*Charaka Samhita*" describes in details about the Ayurvedic approach in treating mental diseases. The holistic treatment approach of Ayurveda comprises of ayurvedic counseling, behavioral modification, mental and emotional nourishment, diets, life style regimen, natural herbs and cleansing (*panchkarma*) therapies.

Aims and Objectives

To prove the efficacy of holistic approach of Ayurveda in the maintenance of mental health and treatment of mental ailments.

Material and Methods

Yukti-vyapashrya chikitsa - Physiological treatments (oil massage/*abhyanga*, *shirodhara*, *shirovasti*, *nasya*), and pharmacological (herbo-mineral) medicines, *Sattva-vajaya chikitsa*- psychological treatments, and *Daiva vyapashrya chikitsa* – spiritual treatments form the basis of study for the analytical review of holistic approach of ayurveda towards mental health.

Result

Our experience of dealing with mental diseases at the Jiva Ayurveda hospital (India) and literary research gives vital clues and excellent results to counter modern day mental diseases with great impact to increase the mental balance and harmony with ease and without side effects and dependency on modern drugs. Fear,

anxiety, unrest, hyperactivity, and rapid mood changes are *vata* symptoms; Anger, violence, aggression, suspicion and unrealistic ambition arise due to the *pitta*, and low drive, excessive sleep, depression and attachment is due to *kapha*.

Ayurveda advises a person to control the urges of anger, greed, grief, fear, jealousy and pride, which are major reasons for damaging normal brain functions and cause of many psychiatric problems. Ayurveda suggests to follow *sadvritta* (good conduct) and to enhance *sattva guna*.

Ayurveda recommends use of *panchakarma* to cleanse and nourish the nervous system, brain, nerve pathways and neurotransmission. It also suggests use of herbs such as *ashwagandha*, *bala*, in *vata* symptoms, shankpushpi, licorice, red corals, pearls in *pitta* symptoms and *pippali*, *vacha*, *jyotishmati* in *kapha* symptoms.

Discussion

For the mind to be healthy and free from diseases, we need to nourish the mind. Mind is nourished by the food we eat, which also includes what we see, what we smell, and the impressions and experiences we take in through senses and thoughts. Based on their quality all these can be divided into three categories: *Sattvic*, *Rajasic* and *Tamasic*.

The mind, like the body, has its digestive power or digestive fire (*agni*), which supports our intelligence. *Sattvic* and well digested experiences brings mental health and *rajasic/tamasic* and poorly digested experience causes mental disorders. To treat the Mental disorders detoxification and nourishment of the mind is necessary. Just as fasting from food helps detoxify the body, keeping the mind quiet (fasting) detoxifies the mind. Mental digestive fire (*agni*) is strengthened by positive thinking, meditation, yogic breathing (pranayama) and spiritual methods such as chanting of holy sound (*mantra*).

Conclusion

It is concluded that by incorporating holistic approach of Ayurveda ,we can help the people suffering from mental diseases and also control the increasing mental ailments in the whole world.

SECONDARY IMMUNODEFICIENCIES DIAGNOSIS AND CLASSIFICATION IN WESTERN MEDICINE AND TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

/ANTRINIO IMUNODEFICITO DIAGNOSTIKA VAKARIETIŠKOJE IR TRADICINĖJE KINIEČIŲ MEDICINOJE/

Shirinsky VS, Nachatoy VG*, Parhomenko AG, Shirinsky IV, Kozlov VA

Institute of Clinical Immunology RAMS

Novosibirsk, Russia

**Tianjin Institute of Traditional Chinese Medicine,
Tianjin, China*

Abstract

An attempt was made to compare classification schemes and diagnostic criteria of secondary immunodeficiencies between Western and Traditional Chinese Medicine (TCM). Etiology, clinical and immunological heterogeneity of secondary immunodeficiency has also been described. Modern insight into secondary immunodeficiency pathogenesis corresponds to TCM «emptiness syndromes» characterized by occurrence of «devastating diseases». Similarity between Western and traditional Chinese medicine understanding of this common medical problem necessitates integration of both approaches.

KEYWORDS: *immunodeficiencies, western medicine, traditional Chinese medicine.*

Secondary immunodeficiency conception has evolved as a result of occurrence of advanced methods of immunological assessment and better understanding and classification of primary immunodeficiencies. Long-term follow up of primary immunodeficiency patients showed that the main clinical manifestation of this disorder is reduced antimicrobial resistance leading to chronic inflammation with frequent relapses.

It has been realized that the immune cells play a significant role in chronic inflammatory diseases and that inherited immune cell defects can result in persistent inflammation. Further research revealed that both T-cell/B-cell/monocyte counts and activity can change due to multiple exogenous and endogenous factors. The main consequence of these changes (as is in primary immunodeficiency) is impaired host defense against infection.

SID is an acquired clinical laboratory syndrome characterized by suppressed adaptive and/or innate immunity leading to increased susceptibility to infection in different anatomical sites and caused by different microbial agents.

We proposed our classification scheme of SID in 1997. The classification includes most common causes of SID. On the base of lab changes and clinical symptom duration we divide SID into transient (less than 1,5 months) and permanent (longer than 1,5 months).

Using syndromal approach we were able to recognize a number of discrete laboratory sign clusters within SID entity including both selective (only one cell type changed) and combined (several types of cells undergo change) forms. Our data suggest that the occurrence rate of each laboratory sign cluster depends on the main nosology. On this slide you see that selective decline in T-cell counts is more frequent (64%) in abdominal infection and chronic obstructive pulmonary disease (62%) while patients with recurrent upper airways infections and chronic ENT infections have this kind of SID less frequently (49% and 37,5%, correspondingly).

Moreover, we found that different clinical forms of one disease can show different immunological abnormality patterns. Thus, 40% of COPD patients had combined (T-cell/monocyte SID) while chronic bronchitis patients without airway obstruction had T-cell and B-cell SID in 37% of cases.

Now I will try to draw parallels between Western conception of SID as multifaceted clinical and immunological syndrome with TCM syndromes. We should bear in mind, however, that the mere comparison is not a perfect tool of gaining knowledge and is actually descriptive. Nonetheless we will use this method in accordance with Peter Eckman postulates.

In our opinion modern Western conception of SID corresponds to TCM's "xu lao" i.e. consumptive disease leading to exhaustion of qi (qi xu). These diseases can lead to reduced host defense and increased susceptibility to infection.

In TCM, consumptive diseases are presented by Deficiency of Qi, Blood, Yin and Yang.

While drawing parallels between TCM syndromes and Western immunology SID understanding we followed Peter Eckman postulates which I mentioned earlier.

In 1996 P. Eckman proposed a “circle model” for defining structures and components important for any medical system and compared differences and similarities between Western Medicine and TCM.

Western medicine is characterized by more materialistic approach stressing organs and tissues but not their function as in TCM. At the base of TCM there lies a conception of “vital energy”. Organ structure and function is understood on the base of anatomy and physiology in Western Medicine and on the base of meridian theory and 12 “main systems” in TCM.

Both Western medicine and TCM share insights into disease causes which can be endogenous and exogenous.

Roots of Disharmony lie in pathology in the opinion of Western doctors and in endogenous and exogenous factors effects from the viewpoint of TCM specialists. Western physicians rely on modern technologies (biochemistry, immunological lab studies, ultrasound, EKG etc.) TCM doctors rely on traditional 4 part examination. For TCM doctor defining the type of disbalance is of more importance than labeling a patient with particular diagnostic term. Choice of treatment in Western medicine depends on extent of organ damage and treatment options can be more or less aggressive. In TCM equilibrium is restored with means of acupuncture, herbal therapy, diets and massage therapy.

In accordance with TCM viewpoint, main organs responsible for host defense are spleen, kidneys, and, in some part lungs. All consumptive diseases are characterized by a number of non-specific symptoms (malaise, fatigue, perspiration, loss of appetite, weight loss, and insomnia) which are used by clinicians in Western medicine as well. It is well known that in development of these symptoms of consumptive diseases several proinflammatory cytokines such as IL-1, TNF- α , IL-6 play a major role. Increased production of these cytokines leads to metabolic and neuroendocrine changes causing mentioned symptoms. Therefore, TCM conception of consumptive disease can be supplemented by up-to-date data in molecular biology of chronic inflammation.

Diagnostic and classification approaches to SID in Western medicine and TCM share common features:

- Both immunologists and TCM specialists define secondary immunodeficiency as a non-specific syndrome. The syndrome has broad clinical and laboratory spectrum necessitating individually tailored treatment
- SID (consumptive disease) has diverse causes which can act alone or in combination. Both TCM and Western medicine treatments should be primarily aimed at disease causes.
- Regardless of etiology patients either with SID (Western medicine) or consumptive disease, Xu lao (TCM) experience increased susceptibility to infection which can result in chronic infectious inflammation

This surprising similarity between some views of modern immunologists and Chinese doctors regarding key understanding of SID problem urges Western and Chinese specialists to combine their efforts in combating consumptive disease in men.

SVEIKATA IR LIGA

/HEALTH AND DISEASE/

Letterio Gemelli

Italija

Plačioje natūraliosios medicinos, ir ne tik, srityje, vis dažniau kalbama apie „energiją“: gyvybės pradą, Qi, Praną, Eterį.

Greičiausiai tokio susidomėjimo energija motyvas yra bandras suvokimas apie realybę tvarkančias jėgas, esančias už banalaus pavidalo ribų.

Iš tikrųjų vibracijos, radiacija, dažniai, elektromagnetinės ir minties bangos sklinda, pernešdamos energiją ir informaciją. Tokiu atveju „bangos“ suvokimas kaip „elektroninio-fotoninio trikdymo judesio tam tikru būdu“, neišvengiamai atveria kognityvines perspektyvas ir dinamikas, kurios atrodytų neįmanomos imanentinei sąmonei. Jau Leonardo da Vinčis XV a. savo tyrimuose suvokė, jog kai banga (jo atveju vandens), juda iš vienos vietos į kitą ne kartu su pačiu elementu, bet neša svarbią informaciją. Magnetinės bangos, sklindančios „absoliučiai tuščioje“ erdvėje, pasiekia tikslą be jokios kieto, skysto ar garų pavidalo priemonės. Taigi, bangos nėra nei žemė, nei vanduo, nei oras, nei laidininkas, nei kvarcas ir t.t., kuriuose jos sklinda. XIX a. fizikai buvo tam tikra prasme priversti „išrasti“ eterį, kuris užpildytų tuščią erdvę už atmosferos tam, jog sukurtų specifinę elektromagnetinių bangų perdavimo priemonę. Tačiau tai buvo tik nuostabi išeitis, belaukiant vertingesnių ir moksliskai pagrįstų paaiškinimų fizikinio fenomeno, kurio nepavyko visiškai suprasti, kol nebuvo suvokta, jog materija gali skleisti įvairias dalelių formas, t.y., pakrautų dalelių srautą - elektronus. Šiandien, kaip apibendrina Y.E. Charon „Kompleksinio reliatyvumo teorijoje“ (*Théorie de la relativité complexe*), žinome, jog visa visata sudaryta iš elektronų ir yra jų veikiamą. Tokia realybė išryškina pagrindinį dalyką: bangos, kaip kiekvienas kitas subjektas, perneša energiją, informaciją ir formas iš vieno kosmoso taško į kitą.

Aptariamos energijos kiekis aiškiai kinta, priklausomai nuo aptariamo fenomeno. Pvz., jūros bangos muša uolas su didele energija ir ypač audrų metu išjudina tonas sveriančias uolas. Telekomunikacijų siųstuvai skleidžia „dešimčių kilovatų“ galią; mažiausias tokių galių daleles surenka ir naudoja milijonai priimančių aparatų. Panašiai garso bangos (ir minties bangos), skleidžiamos žmogaus balso ir proto, tik daug mažesne galia, nors ne mažiau veiksminga, taip pat užveda ypatingus žmonių komunikacijos energetinius ir informacinius procesus. Kai du asmenys kalbasi, garso bangos, priklausančios atskiriems balsams, nesusimaišo tarp savęs ar „atšoka“, bet prasiskverbia; nors ir kirsdamos viena kitą, lieka visiškai atskirtos. Tas pats atsitinka su silpnais spinduliais iš žvaigždėto dangaus, kurie turi persiskverbti pro Saulių šviesą prieš pasiekdami mūsų naktinį dangų. Visata (čia norėčiau pagilinti ne religinį aspektą, kadangi neesu teologas, bet simbolių) sudaryta ir veikiamą elektronų: taip teigiama žydų Biblijoje prieš keletą tūkstančių metų, pirmame Genezės knygos strofoje: „Bereshit bara elohim eth hashamaim waeth ha-aretz“, kas išvertus simboliškai reikštų: pradžia (kaip postulatas, ne kaip laikas) sukūrė (išleido, padarė) tarpininkaujant Elohim („Dievams“) protinius įvaizdžius, kurie materializavosi į energiją-materiją. Prisimename, jog žodis Elohim buvo vartojamas egiptiečių (t.y. tų, kurie išsigelbėjo nuo liūtės, ir kurie kilę iš senojo Eden, „Adomų vietos“) „elektronų“ prasme. Čia neįmanoma prieštarauti Y. E. Charon (šiuolaikinis prancūzų fizikas ir matematikas), kuris teigia, jog elektronai yra mąstančios ir nemirtingos „būtybės“, sąmoningos informacijos nešėjai. Genezės knygoje taip pat tvirtinama, jog Adomas (žmogus) yra ne kas kita kaip Elohim, t.y. primityvių elektronų atvaizdas. Drįsčiau teigti ir daryti išvadą, jog yra ne kas kita kaip elektroninis vaizdas, sudarytas iš energijos; yra „mąstanti holograma“, sudaryta iš „formos bangų“ su atmintimi, taigi, identiškas savo Sukūrėjui („Dievas juos sukūrė pagal savo atvaizdą“).

Natūropatijoje šis simbolizmas mums atveria sveikatos ir ligos sąvoką, taigi, ir žmogaus energetinės struktūros sąvoką. Bendrai sveikata identifikuojama su visišku ligos nebuvimu ir atvirkščiai, tačiau toks apibrėžimas yra labai supaprastintas. Ar kada teko pažinti „visiškai sveiką“ žmogų? Tikra sveikata nėra bet kokių patologinių simptomų ar ženklų nebuvimas; sveikata yra susijusi su žmogaus energetine struktūra. Siekiant geriau suprasti tokį apibrėžimą, reikia paaiškinti tai, kas sudaro mūsų organizmo „energico“ pagrindą. Kiekvienas elementas gamtoje yra sudarytas ir palaikomas elektromagnetinio lauko, suformuoto iš vibracinių fenomenų. Organizmas nėra išimtis. Taigi, kiekvienas gyvas individas turi ypatingą vibracijos dažnį, kuris bet kuriuo momentu gali „dinamiškai“ pakisti, priklausomai nuo psichinės būsenos, vidinės ar išorinės

įtampos, nuo išorinių veiksnių agresijos, nuo mąstymo ir sąmoningumo. Bio-elektromagnetinis laukas gali būti suvokiamas kaip modelis, apie kurį kalbėjo S. Hanemanas sąvoka "galia ar gyvybinė energija". Hanemanas siekė įrodyti būtent gyvybinės jėgos egzistenciją, ką prieš 20 amžių jau buvo padariusi kinų medicina, skirtingo, bet ne mažiau originalaus metodo pagalba.

Hanemanas siekė jog vaistai veiktų ne tik fiziškai simptomų ar organų lygmenyje, bet ir gyvybinės galios lygmenyje. Ši vibracijos teorija daug kartų buvo palaikoma įvairių filosofų ir žymių mokslininkų: nuo Hipokrato iki Paracelso iki Galeno, net iki dižiojo fiziko Niutono, kuris paaiškino ne tik "veiksmo-reakcijos principą", bet ir šviesos teorijos "matomo šviesos spektro spalvų skalę", kuri akivaizdžiai tinka gyvų būtybių mechanizmams. Gaila, jog medicinos mene dar tebedominuoja mechaninis pasaulio suvokimas, tačiau jis nepanaikino reliatyvinės krypties egzistavimo.

Ainštaino fizikos dėsniai apie reliatyvumą viršijo mechaninį mąstymą – "priežastis ir pasekmė", kuris iki šiol dominuoja oficialiosios medicinos sektoriuje. Be to, mokslo filosofija ir fizika nurodė ir tyrė organinius procesus subatominių dalelių srityje (žr. neutrinai, kvantai, kvarkai). Tiek mikrokosmose, tiek makrokosmose viskas vyksta pagal universalios prigimties "organinio proceso" pusiausvyrą.

Neurologijos mokslai taip pat pradėjo apjungti daugiau disciplinų, siekdami geriau suprasti žmogaus psichofiziką. Pagal holistinį požiūrį, linkstama apjungti biologiją su biochemija, biogenetika, psichologija, psichiatrija, fiziologija, antropologija ir t.t.

Taip naujų tyrimų šviesoje ir Hanemano teiginiai apie "gyvybinę energiją" įgauna didesnę reikšmę. Iš tikrųjų, Samuelis Hanemanas "Organono" 9 Aforizme rašė: "sveikatos būklę visiškai kontroliuoja Gyvybinė energija, ne materialinė, *Dynamis*, kuri veikia sielą ir kūną; ji palaiko visas organizmo dalis, tiek jausmų, tiek funkcijų srityje, puikiai harmoningame gyvybiniame procese". Taigi gyvybinė energija yra kaip srovė kuri veikia, palaiko, pataiso, verčia judėti visą mūsų organizmą. Kas gali sutrikdyti šią energetinę būseną?

Mechaninė teorija (medicinoje) nurodo mikroorganizmus ir patogeninius veiksnius, matomus ir esančius visur gamtoje, tačiau toks požiūris, kaip manau visi žinome, yra labai ribotas. Jei Pasteras daug nusipelnė atrodams patogeninius veiksnius, taip pat aišku, jog "terpė", kurioje jie plinta, verta dėmesio ir studijų. Neabejojama, jog toksinai yra kenksmingi, ir kad jų buvimas sukelia patogeninius disbalansus individe. Kataloguojama begalybė šių mikroorganizmų tipų, jie gali apkirsti kitą organizmą, kuris buvo artimoje sąveikoje su užkrėstuoju, tačiau svarbi yra "terpė", kuri "priima" mikroorganizmus ir kuri nulemia jų plitimą, pašalinimą ar kontrolę.

Kaip visiems žinoma, terpė nulemiama sandaros paveldėto patologinio komplekto arba "miazmų", ir nuo imuninės sistemos bei kitų dalykų. Galima teigti, jog fiziniame lygmenyje visų ligų pagrindinė priežastis yra liguistų elementų ir medžiagų, vadinamų "toksinais", buvimas. Jos sukelia tikrą organizmo *pathos* (patosą), kadangi jų funkcija - integruotis ir pajungti organinį atsparumą - priverčia sukongcentruoti didelę dalį mūsų energetinių išteklių jų sunaikinimui.

Toksinai skirstomi taip:

1- Fiziniai toksinai, gaminami atmosferą teršiančių medžiagų, maisto, jatrogeninių ar medikamentinių veiksnių, ir ypač susidarantys dėl neteisingos mitybos; jų organizmas nesugeba pašalinti.

2- Psicho-fiziniai toksinai, susidarantys dėl elektromagnetinių, elektros laukų, radijo bangų, geobiologinių laukų ir trikdžių ir t.t.

3- Psichiniai toksinai, atsirandantys dėl negatyvių minčių, egoistinių jausmų, pagiežos, pavydo, dėl emocijų, netinkamų moralinių nusistatymų, kurie neigiamai veikia informacijos sistemą, taigi ir nervų sistemą tuo pačiu būdu (kaip psicho-fiziniai toksinai), ir disharmonizuoja saulės rezginį, dėl ko sutrinka psichofizinė-energetinė pusiausvyra.

Tokioje blogai informuotoje ir disharmonizuotoje psichėje - somoje susidaro sąlygos virškinimo aparato ląstelių pokyčiams, kurie toliau perkraus toksinai mūsų organizmą. Tai uždaras ratas, kuris užgniaužia gyvenimą, egzistavimą kaip visumą. Reikia atsiminti labai svarbų dalyką, palaikant ir atstatant sveikatą, - tai "tikslas". Jūsų gyvenimo tikslai ir objektyvai nepaprastai įtakoja jūsų protinę ir fizinę būseną. Mes neesame kūnas su psiche, kaip daugelis tvirtina; esame "siela" su psiche ir kūnu. Žmogus nėra išskirtinai materialus, sudarytas iš trijų pagrindų: fizinio, psichinio (protinio ir moralinio) ir dvasinio, todėl galime teigti, jog liga kyla dėl pusiausvyros sutrikimo tarp šių trijų elementų, ypatingai dvasinio (apie tai aiškina mokslinės dr. E. Bacho teorijos).

Taigi, kas yra liga vien tik materialiu požiūriu? Tai pusiausvyros sutrikimas, atsirandantis dėl informacinės klaidos ar dėl natūralių gyvenimo taisyklių pažeidimo, kaip pvz. mitybos klaidos ar streso. Tokia klaida bet kokiame atveju yra dvasinės ar protinės kilmės, ir toks informacijos disbalansas pamažu išsiplečia fiziniame kūne, taigi, yra energetinių informacijų, t.y., lengvų vibracinių dažnių, kurie kaskados būdu charakterizuoja

fizines formas, rezultatas. Tai, ką bendrai apibūdiname kaip ligą, yra ne kas kita kaip mūsų atitolinimas nuo normalių gamtos sąlygų. Liga yra gyvybinės jėgos pastangos atstatyti normalią pusiausvyrą. Hipokratas teigė: “vientisas žmogus sąveikauja su kiekviena iš savo dalių, o kiekvienas organas su vientisu žmogumi”. Taigi, nelogiška ir klaidinga gydyti organą ir nesidomėti visuma. Paradoksalu, tačiau visuma svarbesnė. Nėra vietinės ligos, tik bendros ligos, kurios paveikia mūsų organinį vientisumą, todėl “pasveikti” reiškia padėti visam organizmui pašalinti fizinius ir psichinius toksinus. Siekiant išvengti kitų toksinų atsiradimo, reikėtų praplatinti homeopatinį dažninį signalą, palaikyti teisingą mūsų gyvybinės energijos vibracinį dažnį harmonijoje su gamta ir kosmosu. Homeopatinis vaistas turėtų būti vadinamas ir “pasąmonės vaistu”, pabrėžiant jo psichoenergetinį pobūdį.

“Gyvybinis veiksmas”, teigia Hipokratas, “yra jėga, kuri išlieka paprasčiausiai konservatyvi tol, kol palaiko visumą; tačiau tampa tarpininke, kai tik sutrinka harmonija”. Štai kaip gamta pagalvojusi apie viską (*vis medicatrix naturae*), ir taip paaiškinama, kodėl liga yra rekacija rūšies išsaugojimui, kad medicinos menas turi padėti, palengvinti, o ne prieštarauti, kaip tai daro šiuo metu (kaip kad aukštos temperatūros numušimas bet kokių atveju). Akivaizdu, jog liga pirmiausiai gimsta mintyse, nerūpestingume ir nežinojime. Reikia meilę, kūrybingumą, harmoniją ir sąmoningumą laikyti sveikatos parametrais, o ne tik galvoti, kaip išvengti galvos skausmo ar nesirgti astma, alergijomis ar kolitu. Gražią idealios sveikatos sąvoką pateikia Dž. Vitulkas: “proto lygmenyje sveikata yra egoizmo laisvė, pasiekus kaip idealią būseną visišką žmogaus suvienijimą su dieviškumu, su tiesa, ir kurio veiksmai skiriami kūrimo paslaugoms. Taigi, tikra sveikata yra džiaugsmas, intensyvus gyvenimas ir savo ribų, bet taip pat ir savo galimybių bei originalumo suvokimas, ir ypač prarastų tikslų atradimas bei jų energingas įtraukimas į gyvenimo harmoniją”. ((Dž. Vitulkas, Homeopatijos mokslas, ed. Cortina).

Mano nuomone, daug dėmesio sveikatos išsaugojime ir atsparume ligai turime skirti taisyklingai mitybai, kaip pagrindui sveikatos būklės palaikymui. Hipokratas dažniausiai teigė: “kuo daugiau maitinate ligonį, tuo daugiau blogio jam darote. Jūsų maistas bus jūsų vaistas, o jūsų vaistas bus jūsų maistas”. Klinikinėje praktikoje ir kasdieniame gyvenime per dažnai suvokiama, jog liga atsiranda dėl netinkamos mitybos, o ši susijusi su protu. Senas rytų posakis teigia: “Esi tai, ką valgai!”.

Beveik visada susergama, kai valgoma per daug ar blogai, niekad kai per mažai. Nekalbant apie tai, kiek valgo, norėčiau apsistoti ties tuo, ką ir kaip valgo. Nereikėtų niekad atsistoti nuo stalo visiškai sočiam, suvalgomo maisto kiekis turėtų būti saikingas. Natūralus maitinimasis yra mityba harmonijoje su organizmu ir gamta. Pastebime, jog gamtoje badavimas yra veikli terapeutinė priemonė. Gyvūnai neėda, kai kenčia, būtent dėl natūralaus instinkto badavimo pagalba reaguoja į ligą, kadangi kaip minėjome anksčiau, jei liga yra kūno pastangos pašalinti toksinus, atliekas ir t.t., badavimas (daugiau ar mažiau saikingas) padeda organizmui jų atsikratyti. Mieste dabartinėje visuomenėje reikėtų vengti įvairių pavojų, susijusių su maitinimusi. Pirmasis iš jų – vandentiekio vanduo. Miesto vandentiekio vanduo dažnai yra kietas, su per dideliu kiekiu kalcio, todėl dažnai “lengvinamas” dirbtiniu būdu, kalcio jonus pakeičiant natrio jonais. Tokiu būdu vanduo perpildomas natrio, todėl sergantys hipertenzija, nors ir pašalina iš savo dietos bet kokią druskų formą, išlaiko padidintas kraujo spaudimo normas. Be to, visuose miesto vandenyse (taip pat ir kai kuriuose mineraliniuose vandenyse) pridedama chloro, kuris susilpnina antikūnius, kurių dižioji dalis yra žarnyne, be to, tai yra kancerogeninis elementas, taip pat sukeliantis koronarines širdies ligas ir aterosklerozę. Vanduo turėtų būti pirmasis mūsų vaistas, ir tam turi atitikti kai kuriuos reikalavimus: pH turi būti vos rūgštus, bendras ištirpusių medžiagų kiekis mažesnis nei 100mg/l, be anglies dioksido. Žinome, jog mūsų organizmo 70/80 % sudaro vanduo. Todėl svarbus vandens pakeitimas kitu, biologišku ir pilnu gyvybinės energijos. Kitas svarbus patikslinimas yra apie mėsą. Iš tirųjų esame gyvi žmonės, ar bent stengiamės tokie būti, todėl turėtume maitintis energiją teikiančiu maistu, o ne kaip hienos, kurios minta nustipusių gyvūnų liekanomis. Pasaulyje suvartojami didžiuliai kiekiai mėsos, tačiau gyvuliniai proteinais, ilgą laiką sąveikaujantys su žarnynu, sukelia rimtus virškinimo sistemos gleivinės pakitimus, ir galbūt vėžį. Niekas nenori priversti visų žmonių tapti vegetarais, tačiau privalu atsiminti ir vartoti kiek įmanoma mažiau mėsos. Mėsa, kiaušiniai ir žuvis pasižymi ta pačia savybe – po tam tikro laiko pūva. Mėsa turi ir kitų neigiamų savybių: yra pilna antibijotikų (kurie dažnai sukelia virškinimo sutrikimus dėl bakterinės floros pakitimų), moteriškų hormonų, kurie gali būti endokrininių sutrikimų priežastimi, taip pat cinko, raminamųjų vaistų, širdies veiklą reguliuojančių vaistų ir t.t., kuriuos skiria veterinarai. Be to, visose mėsos rūšyse randama sunkiųjų metalų ir kitų sveikatai žalingų elementų, kaip švino, kadmio, merkurijaus, arseniko. Tarp mėsos konservantų paminėsime nitritus ir nitratus, kurie taip pat yra labai nuodingi elementai. Pagal patikimus duomenis, vidutiniškai per metus suvartojame apie 3-4 kg įvairių priedų, kurie tikrai nedaro teigiamo poveikio organizmui. Svarbu paminėti ir pašarus galvijams, kurių apie 50 % sudaro jautiena ir 15 % kiaulienos atliekos, taip sukeliant tam tikrą „kanibalizmą“;

šis suaktyvina genetinį ir antigeninį rūšies atsparumą, ir tai tampa biochemine ląstelių *Bovine Encephalitic Syndrome (BSE)*, *Creutz-Jakobsono* sindromo priežastimi. Pramoninėje kiaušinių gamyboje dažnai sutinkami estrogenai, antijobiotikai, sulfamidiniai, psichovaistai, insekticidai ir sunkieji metalai. Taip pat ir pagrindinis žmogaus maistas, balta duona (iš kurios panaikinta maistingiausia dalis, gemalas), nepasižymi geresniais ingredientais. Į grūdus ir miltus reguliariai dedama insekticidų preparatų ar jų darinių (angliavandenių), o neseniai pradėti naudoti netgi nikotino garai.

Daržovės ir vaisiai nėra tokie maistingi kaip anksčiau dėl nuskurdusio dirvožemio; tačiau juose galima rasti sunkiųjų metalų, kaip švino, ir žinoma, pesticidų, erbicidų, cheminių trąšų ir t.t. nekalbant apie vyną, kuris yra mišinys iš dirbtinių kvapų, dažų, standiklių, baliklių, antioksidantų, sintetinių sakų, dirbtinių saldiklių ir t.t., o jame randama ... vynuogių.

Kalbėdamas apie visa tai nenorėčiau atrodyti pesimistas ir sukelti paniką tarp žmonių, tačiau mes privalome ir galime pagerinti savo sveikatą ir kiek įmanoma išvengti ligos. Taigi, ką galime padaryti? Pirmiausia rinktis, remiantis žinojimu, jautrumu ir informacija apie rimtą maitinimosi kultūrą; taip rinkta turės prisitaikyti prie biologinio maisto paklausos. Be to, stengtis tikrinti maisto kilmės šalį, ir kiek įmanoma apsidrausti, jog pasižymėtų natūraliomis biologinėmis savybėmis, be chemijos, be priedų, konservantų, dažų ir t.t. Kiek įmanoma reikia stengtis išvengti mėsos, kai kurių tipų žuvies, balto cukraus, per didelio kiekio druskos, alkoholinių gėrimų. Geriausia vartoti alyvuogių aliejų (pirmo šalto spaudimo), kuriame antioksidantų kiekis neturi viršyti 5, galima vartoti obuolių ar medaus actą; naudoti paprastus maisto apdoravimo būdus, geriausia ant garų ar grotelių, prieš kiekvieną valgį suvalgyti žalių gerai nuplautų daržovių. Arbatą pakeisti žaliaja ar žolelių arbata, ar verbenos, melisos, kitais užpilais. Gerti nedaug valgio metu, bet daug tarp valgių, tikintis, jog vandens ištirpusių medžiagų kiekis neviršija 100 mg/l.

Ką tik atsikėlus geras įprotis nuvalyti liežuvį tam skirtu šepetėliu ir išvalyti dantis, tada išgerti stiklinę vandens. Šioje fazėje svarbu atsiminti, jog tinkamas produktų derinimas padeda maistingų elementų įsisavinimui, taigi ir geram virškinimui, taip gerinant organų energetinį tonusą. Iš tikrųjų, angliavandeniams, tokiems kaip duona, makaronai, ryžiai, avižos, miežiai, bulvės, sausainiai, pyragai, saldumynai ir cukrus, reikalinga nerūgšti šarminė terpė, pH aukštesnis už 7 (žemiau 7 pH rūgšti).

Šių produktų valgymas automatiškai sukelia tik silpną gastrinės gleivinės druskos rūgšties sekreciją, kadangi jų virškinimui neeikalingas rūgščių perteklius. Netgi atvirkščiai, druskos rūgštis (HCl) padeda jų fermentacijai, o ne virškinimui.

Proteinų, tokių kaip mėsa, vištiena, kai kurie žuvies tipai, sūriai, virškinimui, t.y., skaidymui į vis mažesnius gabalėlius, reikalinga gera dozė druskos rūgšties; kai nėra ar trūksta šios rūgšties, proteinais pradeda pūti.

Taigi aišku, jog neteisingas produktų, kuriems reikalingos skirtingos virškinimo sąlygos, derinių vartojimas laikui bėgant gali sukelti rimtas problemas ne tik virškinimo sistemoje, tačiau visam organizmui.

Šiuolaikinėje visuomenėje pagrindinė patologija yra žarnyno disbiozė. Vaikai valgo per daug, tačiau gauna per mažai maistingų medžiagų, taip paruošiamos sąlygos nutukimui, uždegiminėms, kraujotakos, degeneracinėms patologijoms, įtraukiant ir protines ligas. Pabaigai, geriausi deriniai būtų šie: daržovės + proteinais arba daržovės + brandinti pieno produktai arba daržovės + karbohidratai + kartais švieži pieno produktai. Vaisius reikia valgyti atskirai, toli nuo valgio. Visa tai paskaninti auksine mitybos taisykle – gerai kramtyti ir vilgyti seilėmis.

Rytuose jogos mokytojai moko, kaip svarbu gerai kramtyti ir teigia, jog „reikia gerti kietą maistą ir valgyti skystą“.

Literatūra:

1. Biblija: Genezė; CEI;
2. S. Hanemanas, Organonas;
3. C.Viacava, Elektromagnetinės bangos; Xenia;
4. G. Vitulkas, Homeopatijos mokslas; Nortina;
5. C.Viacava: *Medicine Complementari* ed. Edizioni GB.

FITOTERAPIŠKAI REIKŠMINGŲ DUOMENŲ ANALIZĖS SISTEMA

Vitalijus Naumavičius, Jonas Naujalis

Vilniaus Universitetas

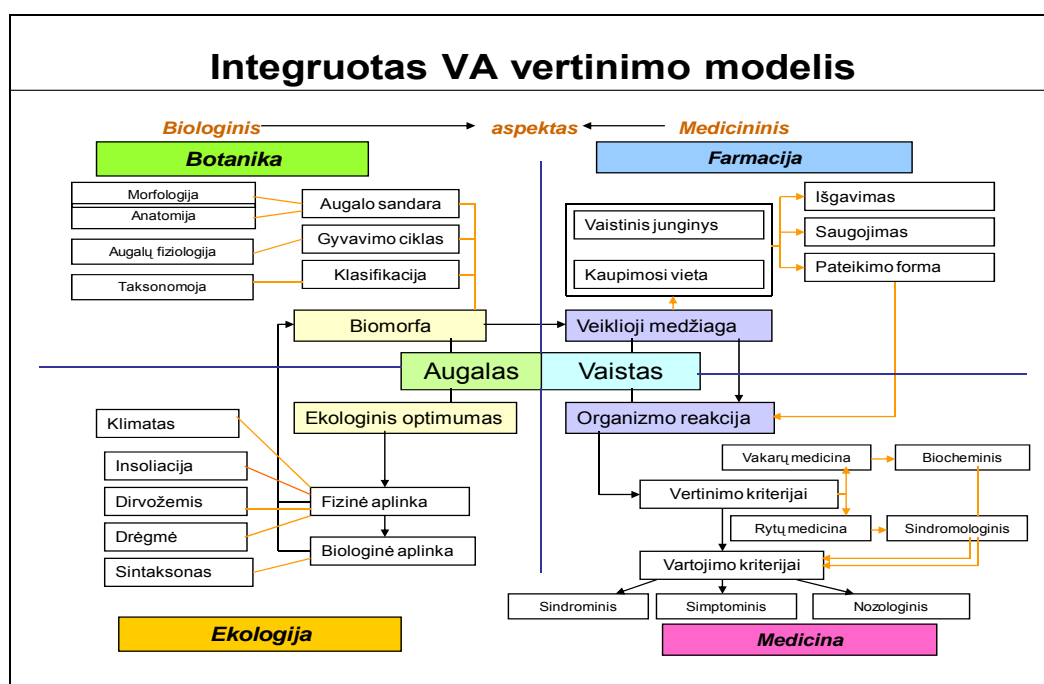
Anotacija

Vaistinius augalus tiria įvairių mokslo šakų ir krypčių mokslininkai. Dešimtmečių bėgyje yra sukaupta daug įvairiapusiškos informacijos apie vaistinius augalus. Tačiau šie duomenys yra išsibarstę po atskiras mokslo šakas. Šių duomenų apjungimui bei vertinimui gali būti naudojama fitoterapiškai reikšmingų duomenų analizės sistema „Vaistinio augalo vertinimo modelis“.

RAKTAŽODŽIAI: *Vaistiniai augalai, fitoterapija, etnobiologija, analizės sistema.*

Vaistinio augalo sąvoka yra žmogaus sąveikos su reikšmingais gamtinių sistemų komponentais rezultatas. Teoriškai visi augalai ar augalų rūšys gali būti vaistiniais. Tačiau augalo priskyrimas vaistiniams priklauso nuo galimybės juos vartoti sveikatos palaikymui ar gydymui. Todėl vaistiniais vadiname augalus, kurių terapijos tikslais pavartotos vienokios ar kitokios struktūrinės dalys (įvairūs augalų organai) iššaukia specifines žmogaus ar gyvūno organizmo reakcijas. Moksliniais tikslais vaistinius augalus daugiausia tiria botanikai, ekologai, farmakologai ir kai kurių kitų specializacijų medikai. Visų paminėtų sričių tyrėjai apskritai yra sukaupę labai daug įvairiapusiškos informacijos apie vaistinius augalus. Tačiau daugelio dešimtmečių bėgyje kaupti empiriniai ir eksperimentiniai duomenys yra išsibarstę po atskiras mokslo šakas ir todėl dažnai skirtingų sričių specialistams tampa sunkiai prieinami. Duomenų apie vaistinius augalus gausa kartais netgi virsta „informaciniu chaosu“, nes atskirų mokslo sričių ar šakų atstovų gauti tyrimų rezultatai nėra tarpusavyje susieti. Šiai problemai spręsti gali būti naudojama vaistinių augalų fitoterapiškai reikšmingų duomenų atrankos sistema. Šios sistemos pagrindas tarpdisciplininių ryšių išlaikymas, vertinant atskirus duomenis apie vaistinius augalus. Tokiu būdu galima atsekti koreliacijas tarp duomenų gaunamų iš skirtingų mokslo šakų. Taip pat ši vaistinio augalo vertinimo modelį galima taikyti pedagoginiame procese bei formuojant mokslinių tyrimų grupes.

Galimos vaistinio augalo analizės sistemos taikymo kryptys: 1) Išryškinti mokslo krypčių reikšmę vaistinių augalų tyrimui; 2) Numatyti, fundamentinių ir taikomųjų mokslo krypčių sąveiką; 3) Parinkti, kuri tyrimų metodologija pateiks reikalingus duomenis; 4) nustatyti konkrečių duomenų perspektyvinę reikšmę; 5) Pagrįsti, kurių mokslo krypčių temos turi įeiti į vaistinių augalų tyrimų studijas; 6) Suformuoti sertifikavimo kriterijus mokslo bei profesinės srities specialistams, dirbantiems su vaistiniais augalais.



Pav. Vaistinių augalų analizės sistema „Vaistinio augalo vertinimo modelis“

COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE MEDICINE

/PAPILDOMA IR ALTERNATYVINĖ MEDICINA/

Aleksandras Kriščiūnas

Lithuanian University of Health Sciences

Introduction

Over the past decades complementary and alternative medicine or therapies have exploded in their popularity and use. Complementary and alternative therapies have been defined in various ways. The term alternative medicine refers to a broad range of treatment and practice. The term *alternative* is frequently used to refer to a technique that is used instead of conventional medical therapy. For this reason, the term *complementary medicine* has become popular, because it connotes the idea that several therapies, both conventional and unconventional, may be used together to complement each other in the treatment of a medical problem. Another term, *integrative medicine*, refers to the incorporation of CAM (*complementary and alternative medicine*) philosophies/modalities within the practice of conventional medicine {1}.

Conventional medicine has generally resisted CAM approaches because they are not based on reductionist science, and the underlying concepts evoked to explain CAM' therapeutic effectiveness often don't confirm to scientific understanding of the pathophysiology of disease. Moreover, there is little scientific evidence for the efficacy of many CAM therapies. The barrier to integration of conventional and CAM therapies includes lack of established standards for practitioners licensed for some modalities, absence of protocols for management of specific conditions, and inconsistent third-party reimbursement {2, 3, 5, 6, 7, 9}.

The legal rules governing referrals to licensed medical and rehabilitation specialists extend using CAM {8}.

General outline of problems

CAM therapies are increasingly integrated into the rehabilitation setting, and this context can be offered responsibly and in conjunction with standard rehabilitation care {4}. About 40 per cent of all patients and 57 per cent of patients who have received rehabilitation medicine services also have utilized some form of CAM {1}. Most of them use it without informing their primary care regular practice physician. Many patients search the Internet or printed publication for information regarding alternative therapies. Radio and television frequently feature CAM items. Patients may up to try these therapies for varying reasons. Main reason is dissatisfaction with conventional medicine.

Health care providers, especially physical and rehabilitation medicine (PRM) specialists should be prepared to discuss these alternative treatment options, even if they do not incorporate them into patient care. To do this responsibility, it is necessary to know CAM interventions and the potential risk of specific CAM therapies.

PRM specialist's role in using CAM

The rehabilitation patient population experiences a large variety of medical problems and disabilities. PRM specialists play a crucial role in treatment and preventing impairments and complications in acute, post-acute and chronic phases of severe diseases. The conventional healthcare system focuses on powerful therapies designed to specifically deal with established disease using approaches that frequently have significant side effects. CAM, on the other hand, offers choices that are designed to enhance or restore wellness and often involve hands-on and ongoing relationships with the caregiver {9}. Alternative healing systems usually involve a number of different modalities and alternative systems of medicine. Each system is comprised of a multitude of modalities that are related in their underlying theory of health.

It is very important from the positions of physicians of physical medicine and rehabilitation to have attitude to the following questions:

1. What alternative systems of medicine and health care methods are to be used as complementary or alternative?

Alternative systems of medicine based on an underlying model of the healing process, which may or may not correspond to conventional medical models and a set of practices and remedies {1}. Alternative systems of medicine originated in ancient cultures. Most popular among them are: Ayurveda, of the medical tradition from India; Chinese medicine; naturopathic medicine, and homeopathy. Each system is comprised of a multitude of modalities that are related in their underlying theory of health. For example, Ayurveda includes the practices of herbal medicine, massage, bioenergy healing, meditation, and movement therapy (yoga), whereas the naturopath may use homeopathy, nutrition, and herbology. Most common in the practice of PRM are traditional Chinese medicine, and homeopathy. All these systems stress holistic approach to health care and traditional cultural medicine.

The judicious use of complementary therapies to supplement standard medical interventions has been the hallmark of psychiatric rehabilitation, often under supervision of a multidisciplinary team of caregivers. The holistic approach has flourished because it is effective and provides for interventions not otherwise available for standard medical settings. Some techniques such as acupuncture, phytotherapies, and nutritional supplementation, already have bodies of research that suggest their usefulness in the setting. Other techniques are in the early stage of validation.

Besides, alternative medical systems as CAM are used:

- mind-body interventions: hypnotherapy, meditation, yoga, tai-chi, dance/movement therapy, music therapy, art therapy, Alexander technique, hippotherapy
- biologically based therapies: herbs, phytotherapy, dietary supplements, diet therapy, leech therapy
- manipulative and body-based therapies: osteopathy, craniosacral therapy, polarity therapy
- energy therapies: biofield therapies, bioelectromagnetic-based therapies, therapeutic touch, reiki, the therapeutic use of electrical and magnetic applications

2. Who has the right to apply these methods of treatment?

The right to practice the treatment by means of CAM must have the physicians who have completed an appropriate study course at medical school and obtained the required certificate. Professional association of alternative practitioners can provide referrals to local practitioners and can attest to the training and certification received by its membership. Medical students, residents, and clinicians need to learn evidence-based medicine and practice through specific study and practice in CAM.

This allows the practitioner to identify CAM interventions that are effective, minimize adverse reactions, and perhaps enhance patient response to traditional therapies. The physician also must be aware of the potential risk of specific CAM therapies. With the increasing cross training of rehabilitation professionals in conventional and CAM therapies and a growing body of evidence-based validation, the field of rehabilitation can move forward in innovative treatment of patients while continuing to provide the highest levels of care and safety. The practice of CAM without a license should be strictly prohibited.

3. Who has to teach these methods of treatment?

A wide range of professionals are involved in providing physical rehabilitation services. These include physicians, licensed and certified allied health care professionals (physical and occupational therapists, nurses, speech-language pathologists), and assistants.

Training, education and development of physicians are of crucial importance for maintaining their professional competence, optimizing patient satisfaction with services. Information regarding CAM is available in many formats: the internet, journals, popular publications, radio and television, advertising. All this information about CAM does not undergo scientific evaluation or review. Very important questions are following: are the treatments under consideration safe; are they effective? What is the expected therapeutic response and what is the potential risk of treatment?

Healthcare providers should be informed about both alternative and conventional therapies, toxicity, delay of effective conventional care, and misuse of therapies which are among hazards that a patient may face.

We recommend to open special departments of alternative and complementary medicine in the medical schools of higher education, in which the methods of alternative and complementary medicine are to be taught.

4. What education programmes are to be used?

The duration, extent and contents of each the study programmes are to be established by the school of higher education accorded with the health care services, and the required certificate confirming the completion of the educational course is to be issued by the school of higher education.

Conclusion

Integration of CAM into the practice of healthcare providers is both potentially dangerous and beneficial. Potential benefit should exceed potential risk. CAM treatments should be practical, accessible, and affordable. Discussion about using is very important because patients are interested in CAM therapies, they use CAM therapies, patients may ask about CAM therapies, CAM therapies may offer a treatment option that works.

Integration of CAM therapies into the rehabilitation setting is still in its infancy, it holds great promise for expanded management options and patient satisfaction.

With the increasing cross training of rehabilitation professionals in conventional and CAM therapies and a growing body of evidence-based validation, physical medicine and rehabilitation can move forward in innovative treatment of patients with provision of the highest levels of care and safety.

References

1. Ann C.Cother, Samuel C.Shiflett and David Kuo. Complementary and Alternative Medicine. Physical Medicine and Rehabilitation. Principles and Practice. Fourth Edition. Volume 1. Williams and Wilkins. 2005. P. 464-492.
2. Schulman R., Cother A., Harman R. (Ed.). Complementary Therapies in Physical Medicine and Rehabilitation. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America. Vol. 10, No.3, August 1999. WB Saunders. Philadelphia.
3. Stanley F Weinapel, Avitel Fast. Alternative Medicine and Rehabilitation. A guide for practitioners. Demos, 2003. P. 404.
4. Shiflett S. Overview of complementary therapies in physical medicine and rehabilitation. Phys Med Rehabil Clin N Am 1999; 10; P. 521-531.
5. Randall L. Braddom. Physical Medicine and Rehabilitation. Third ed. Saunders. 2007, P. 1472.
6. Physical Rehabilitation. Evidence-based Examination, Evaluation, and Intervention. Saunders. 2007, P. 953.
7. Ron Scott, Christopher Petasino. Physical Therapy Management. Mosby. 2008, P. 226.
8. Judith E.Deutsch, Ellen Zambo Anderson. Complementary therapies for physical therapy. A Clinical Decision-Making Approach. Saunders. 2008. P. 327.
9. Bardly P.Jacobs, Katherine Gundling. Complementary & Alternative Medicine. ACP Press. American College of Physicians. Philadelphia. 2009. P. 452.

JOGA IR SVEIKATA

Vida Volbekiene, Lina Lukošienė

Lietuvos kūno kultūros akademija

VŠĮ Ajurvedos akademija

Anotacija

Straipsnio tikslas – išanalizuoti ir integruoti jogos filosofijos ir šiuolaikinio mokslo žinias apie jogos poveikį sveikatai. Publikacijų apžvalga parengta išanalizavus klasikinius jogos filosofijos ir praktikos vadovėlius, metodinius leidinius (N=11) bei mokslinius straipsnius (N=67) publikuojamus mokslo elektroninėse duomenų bazėse, dažniausiai mokslinės informacijos instituto (ISI) pagrindinio sąrašo leidiniuose.

RAKTAŽODŽIAI: *joga, sveikata, integracija, jogos filosofija, mokslinės žinios.*

Joga gyvuoja nuo seniausių amžių. Jogos asanas vaizduojančių archeologinių akmeninių figūrėlių kilmė - 3000 m.pr.m.e., rašytiniuose šaltiniuose – Vedose, joga pirmą kartą minima apie 2500 m. pr .m. e. Tai viena iš seniausių ugdymo disciplinų, padedanti siekti gyvenimo darnos su savimi ir visa supančia aplinka. Joga suformulavo unikalų šios darnos palaikymo metodą, kuris jungia judesius (*sansk. klb. asanas*) - palaikyti fizinei sveikatai, kvėpavimo ir meditacijos technikas - proto ramybei ir savasties pažinimui. Asanų (liet. fiziniai pratimai) poveikis yra susijęs su išoriniu kūnu, vidaus organais, nervų ir endokrine sistemomis, psichine ir dvasine būseną. Kvėpavimo pratimai (*sansk. klb. Pranayama*) padeda kontroliuoti ir ramina protą, atpalaiduoja, suteikia ramybės pojūtį. Meditacija skatina pozityvų mąstymą, didina dvasinę ir protinę koncentraciją, protavimo skaidrumą ir galias. Praktikuojant jogą vyksta subtilūs pasikeitimai požiūryje į gyvenimą, pasiekama vidinės ramybės būseną.

Jogos esmėje slypi kompleksinis jos poveikis apimantis holistinę sveikatos sampratą, gyvenimo kokybę. Sveikatos kontekste, tai ir sudaro jogos esmę susijusią su žmogaus savirealizacija. Sparčiai, plinta jogos, kaip alternatyvus sveikatos stiprinimo būdo ir gydymo priemonės pripažinimas. Šiuolaikinis mokslas tai patvirtina tyrimų rezultatais, kurie yra publikuojami tarptautinėse duomenų bazėse referuojamuose ir kituose recenzuojamuose leidiniuose. Vien duomenų bazėje *Medline* (raktažodžiai- yoga and health, yoga and health benefits) galima rasti per 500 publikacijų. Nustatyta, kad jogos (asanų) poveikis sveikatos prevencijai, reabilitacijai ir gydomojoje medicinoje dažnai yra efektyvesnis nei kitų fizinių pratimų paplitusių kūno kultūros praktikoje. Moksliniais tyrimais patvirtintas teigiamas jogos poveikis svarbiausioms organizmo sistemoms ar funkcijoms, įskaitant širdies veiklą, kraujotaką, endokrininę sistemą, svorio kontrolę, simpatinę nervų sistemą, lankstumą, koordinaciją, psichinę būklę, ypatingai streso kontrolę, emocijas, gyvenimo kokybę.

Kalbant apie sveikatą, asanos, kaip ir visi fiziniai pratimai gali turėti ir negatyvų poveikį. Tai priklauso nuo kai kurių metodinių asanų atlikimo aspektų. Esminiai, asanų saugaus atlikimo metodiniai principai yra: raumenų atpalaidavimas, saugi judesio technika biomechanikos bei amplitudės dydžio aspektu ir judesių opozicinė seka, kvėpavimas, mentalinė koncentracija į save. Svarbiausia, šie principai padeda siekti darnos tarp fizinės, protinės ir dvasinės sveikatos, kuri yra asanų poveikio kokybės rodiklis.

Vadovaujantis nuo seno pripažintomis sveikatos ugdymo Rytų kultūroje išvalgomis ir šiuolaikinio mokslo tyrimų rezultatais, galima teigti, kad jogos poveikis sveikatai yra pozityvus ir multidimensinis, stiprinantis/palaikantis bei balansuojantis fizinės, protinės ir dvasinės sveikatos aspektus, taip pat efektyvi gydymo bei reabilitacijos priemonė.

Literatūra

1. The Sivananda Companion to Yoga. A complete guide to physical postures, breathing exercises, diet, relaxation and meditation techniques of Yoga . New York: Simon&Schuster, 1983.
2. Ross, A., Thomas, S. (2010). The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 1 (16), 3-12.

JOGA AND HEATH

Vida Volbekiene, Lina Lukošienė

Summary

Purpose of the article - examining and integrating yoga philosophy and modern scientific knowledge about the health effects of yoga. Review of publications on the analysis developed classical yoga philosophy and practice of textbooks, methodological publications (n = 11) and scholarly articles (n = 67), PUBLISHED IN THE SCIENTIFIC electronic databases, usually Institute for Scientific Information (ISI), the basic list of publications.

KEYWORDS: *yoga, healyh, integration, yoga philosophy, sciencific knoledge.*

KIEK IR KAIP SVEIKA GYVENSENA GALI BŪTI VISUOMENĖS REIKALAS

/IN WHAT EXTENSION A HEALTH LIFESTYLE COULD BE A MATTER OF PUBLIC/

Goda Azguridienė

Vilniaus universitetas

Anotacija

Straipsnyje nagrinėjama sveikos gyvensenos samprata ir jos vienareikšmio apibrėžimo negalimumas. Pabrėžiama, kad sveikos gyvensenos sistemų įvairovė sudaro prielaidas žmonėms pasirinkti jiems labiausiai tinkamą. Perkėlus sveikos gyvensenos sistemų sklaidą iš laisvų visuomeninių santykių į labiau apibrėžtą teisės aktais ar institucijomis, būtų prarasti esminiai jų privalumai: įvairovė ir savanoriškumas.

RAKTAŽODŽIAI: *sveika gyvensena, sveikos gyvensenos teorijos (sistemas), individo pasirinkimas.*

Visuomenės ir sveikos gyvensenos sąsaja nėra tokia paprasta ir savaime suprantama kaip populiarią ją šandien pateikti. Populiarią pateikti taip, nes sveika gyvensena yra madinga idėja (neskau, kad sveikai gyventi madinga, madinga kalbėti apie tai). O šios sąsajos kokybė priklauso nuo to, kaip mes suprantame sveiką gyvenseną ir kaip suprantame visuomenę.

Pradėkime nuo sveikos gyvensenos sąvokos. Įvairiuose formaliuose bei neformaliuose sveikatos sistemos pertvarkų svarstymuose Lietuvoje ir užsienyje populiaru tapo idėja, kad nuo gydymo medicina turi pereiti prie sveikatos stiprinimo ir profilaktikos. Kitaip sakant, valstybinė sveikatos sistema turi diegti ir palaikyti sveiką gyvenseną. Viena vertus tai galėtų būti teisingas požiūris, nes pereinama nuo susitelkimo į negatyvą – ligą, prie dėmesio pozityvui – sveikatai. Pozityvu būtų ir tai, kad sveika gyvensena apima platų žmogaus veiklos ratą taigi požiūris privalėtų būti integruojantis ir holistinis. Tuo tarpu kai ligų gydymas šiandien remiasi specializacijos ir diferenciacijos principais ir gydo kiekvieną negalavimą ir (ar) organą atskirai. Tačiau čia esminis klausimas - kokią gyvenseną laikysime sveika ir kaip ją diegsime.

Apibrėžkime sveiką gyvenseną labai bendrai - per tokius veiksnius kaip: nekenksminga aplinka, judėjimas, mityba, dienos režimas, proto mankšta ir dvasios penas. Paėmę bet kuriuos iš jų rasime dešimtis pakankamai skirtingų ir netgi viena kitai prieštaraujančių mokyklų ir teorijų, kurios turės savo vidinę logiką, autoritetus, patirtį ir pasekėjus. Taip pat ir savo kritikų bei nesėkmę patyrusių dalyvių. Pavyzdžiui: bėgiojimas ristele ar tik vaikščiojimas, maudynės lediniame vandenyje ar tik vėsiame, jogos pratimai ar tik jų elementai ir t.t. Mitybos srityje: veganizmas, žaliavagystė, vegetarizmas ar atsisakymas pieno, o gal tik rafinuotų produktų, cukraus arba, pvz., angliavandenių o gal baltymų? Riebalų ir druskos jau buvo atsisakyta ir jau beveik pripažinta, kad tai klaida, kaip ir ritmetinis kalorijų ribojimas.

Dar sunkiau rasime objektyviai veikiančią ir visuotinai rekomenduotiną receptą proto ir dvasios sveikatos srityse. Kas mielai skaito Vydūną ir jo mėgstamas vedų išmintis, kas remiasi išmintinai krikščioniška, o kas graikiška, pagoniška ar materialistine mokslinė tradicija.

Ne vienam mūsų kultūros žmogui tokia įvairovė atrodo grėsminga ir nepriimtina. Žmonės neretai atmeta patį sveikos gyvensenos siekį argumentuodami tuo, kad jiems neaišku, kas yra ta sveika gyvensena ir kurių rekomendacijų laikytis. Net dėl vieno sveikos gyvensenos aspekto - sveikos mitybos – žmonės nervinasi ir pyksta negalėdami gauti vienareikšmio atsakymo, ką jiems valgyti ir kada. Jei jie turi kibų protą, ima rinkti skirtingų autoritetų nuomones, kol galutinai susipainioja ir meta šį užsiėmimą.

Neretas sveikatos ar sveikos gyvensenos žinovas, suprasdamas šią padėtį, kviečia standartizuoti, unifikuoti ar kitaip objektyvizuoti sveiko gyvenimo rekomendacijas, kad vartoti galvos nesukant pripratęs pilietis galėtų be papildomų pastangų suvartoti ir sveikos gyvensenos rekomendacijas. Ir taip tapti sveikesnis. Tačiau šis kelias į sveikatą neveda.

Nors paprastumas yra genialumo požymis, ne viską galima supaprastinti. Sveikos gyvensenos, kaip ir kitų žmogaus esmę liečiančių dalykų, negalima suvienodinti ir netgi vienodai apibrėžti. Kas vienam yra sveika, kitam gali būti visiškai nelaimė (pvz., alergijos atvejais). Kas vienam suteikia jėgų, kitam gali atimti (pvz., didelis fizinis krūvis). Kas vieną pasotina, kitą gali susargdinti (pvz., žalias maistas vata konstitucinio tipo žmogui). Tai pasakytina ir apie atskirus veiksmus ar produktus, ir apie atskiras sistemas. Pastaruoju atveju labai yra svarbus ir mokytojo asmenybės vaidmuo. Jei žmogus gali išgirsti rekomendacijas iš veino mokytojo lūpų, visai nebūtinai jas išgirs pasakytas kito asmens ar parašytas kokiose bendrose instrukcijose. Nebūtinai dėl to, kad pirmasis yra geriausias, bet todėl, kad jam, konkrečiai tam klausytojui, tinkamas.

Sveika gyvensena yra individuali. Kaip ir reakcija į gydymą, žodį, judesį, maistą, muziką, spalvą. Todėl jos mokymai tokie įvairūs ir dažnai nesuderinami. Jie tiesiog skirti skirtingiems žmonėms, kurie tik patys gali pasirinkti, kas jiems tinka ir už tai prisiimti atsakomybę. Deja, šis pasirinkimas ir individuali atsakomybė yra sunkiai suvokiami šiandieninėje mūsų kultūroje, kur dominuoja vienos tiesos ir specialistui bei valstybei deleguotos atsakomybės principas. Jeigu kažkas yra teisinga, tai kita yra jau neteisinga. Jeigu kažkas yra aukščiausios klasės, tai kita yra jau žemesnės klasės. Jei kažkas vienas laimėjo, kitas turi pralaimėti – tai vadinama pyrago dalybomis. Ekonomikoje tokią mąstymą labiausiai išplėtojo socialistai ir kiti kairieji, kurie aiškino vienų nepriteklių kitų turtais, o kiekvienus mainius išnaudojimu. Esą arba parduodantysis apgauna perkantįjį paimdamas daugiau nei daikto vertę, arba perkantysis apgauna pardavėją sumokėdamas mažiau nei daiktas vertas. Nors nėra nei taip, nei taip. Laisvų mainų rinkos ekonomikoje mainai vyksta tik todėl, kad žmonės skirtingai vertina tuos pačius daiktus (ar reiškinius). Būtent dėl to, jei mainai savanoriški, laimi abi pusės – pardavėjas išmaino daiktą į pinigų sumą, kuri pirkėjui yra mažiau verta už daiktą, kurį jis išgyja. Tai galioja visiems mūsų pasirinkimams, ne tik pirkimo-pardavimo santykiams. Pinigai yra tikrai mainų tarpininkas, mūsų vertinimų jie nekeičia. Todėl vienas išmaino visus savo pinigus į sportinį „jaguarą“, o kitas paima skandinti vežamą kačiuką, nes vertina jo gyvybę labiau nei savo rūpesčius jam auginti.

Taigi net materialiaame pasaulyje mes dalykus vertiname skirtingai ir skirtingų jų siekiame. Todėl pamąščius mūsų neturėtų stebinti tai, kad ir sveikatos siekimo keliai labiau primena lietuvišką raistą, nei austrišką parką.

Tačiau dauguma žmonių mąstyti nemėgsta, jie mėgsta gauti viską paruošta – maisto pusgaminius, minčių pusgaminius, sveikos gyvensenos pusgaminius (kokias nors instrukcijas) – kuriuos reikia tik įsidėti į mikrobangę ir suvalgyti. Sveikos gyvensenos atveju jiems geriausia, kad „sveikumas“ jau būtų integruotas į kitus vartojamus produktus, pvz., maistą, kosmetiką, papildus, vaistus ar pan. Kad nereikėtų nei rinktis, nei bandyti, nei galvoti, nei kitų pastangų dėti.

Jei žmonės kažko nori, bus norinčių jiems tai pateikti - iš verslo ir iš valdžios pusės. Apie verslo įtaką nesveikam gyvenimo būdui kalbama labai daug ir neretai perlenkiama, nes pamirštama, kad vartotojas visgi perka savo noru. Jam patinka ir koka-kola, ir riebaluose skrudinti kotletukai, ir saldūs bei svaiginantys gėrimai, ir gydymasis be savos atsakomybės be varginančių procedūrų, tik tabletėmis. Jam patinka kremai, kurie išlygina raukšles ir atjaunina dešimtį metų ir dažai, kurie centimetrais pailgina blakstienas. Galų gale vartotojas nori ekologiško šampūno už penkis litus. Kadangi tokio pagaminti neįmanoma, atsiranda gamintojų, kurie pagamina gerą jo iliuziją. Vartotojas ją mielai perka. Jei vartotojas nori, gamintojas privalo gaminti, rinkos ekonomikoje tokia jo funkcija.

Iš principo tai gera sistema – ji savanoriška, apdovanojanti tuos, kurie netingi pasidomėti tuo ką perka, ir svarbiausia, gali greitai pasikeisti. Kai vartotojas pradeda norėti kitokių produktų – knygų apie dvasingumą, natūralių kremų, reištų be pesticidų ir pan., ji tokius ir pateikia.

Kiek kitaip yra su valdžia. Rinkėjai nori nesirūpinti, politikai mielai jų rūpestį perima. Rūpestį sveikatos apsauga, produktų kokybės standartais, jų ženklavimu, pensijomis, skurdžių šalpa švietimu, gatvių valymu ir pan. Vadinama ji „gerovės valstybe“. Mainais už šį rūpestį valstybė ima mokesčius. Daug mokesčių, nes paslaugas šias teikia nekonkurencinėmis sąlygomis, todėl neefektyviai.

Jei žmonės norės, perims ir rūpestį sveika gyvensena. Nesvarbu, kad jos neįmanoma vieningai apibrėžti. Juk lygiai taip pat neįmanoma apibrėžti bei standartizuoti gydymo būdų. Apibrėžė – gydymo algoritmai privalomi vis daugiau medicinos šakų. Pasirinks kažkurį iš galimų sveikos gyvensenos apibrėžimų ir jį diegs. Įdiegs ne tą, kuris geriausias didžiausiam skaičiui žmonių ar pagal kurį kitą svarbų kriterijų. Įdiegs tai, ką įmanoma įdiegti ir kontroliuoti. Pavyzdžiui, privalomąjį tikrinimasi nuo tam tikrų ligų. Pasiseks tiems, kuriems pasirinkta metodika tinka, o ką daryti tiems, kuriems netinka? Valstybė, tai ne verslas, o pilietis- ne pirkėjas. Jis nesirenka – o privalo paklusti įstatymams.

Dažnas nepatikės, kad gyvensenos taisyklės bus imtos diegti įstatymiškai. Taip sakytų sveikas protas, bet taip nėra. Jau dabar yra daug prievolių susijusių su sveikata, kurias ne viena natūralaus gydymo sistema kvestionuoja. Pavyzdžiui, visuotinė vakcinacija. Primygtinos rekomendacijos nėščiosioms vartoti sintetinius vitaminus ir papildus. Produktų ženklavimo taisyklės, draudžiančios minėti bet kokį maisto produktų poveikį sveikatai. Kai kurių (pvz., ajurvedinių) augalų importo uždraudimas į ES. Kompensuojamų vaistų sąrašas, privalomi gydymo metodai, licencijos gydytojams. Alternatyvių gydymo metodų nepripažinimas. Vaistų ir papildų formalus registravimas.

Sakoma, kad visa tai daroma siekiant garantuoti saugumą. Bet mes jau išsiaiškinome, kad metodų apribojimas pats savaime reiškia nesaugumą, nes daliai žmonių atima galimybes legaliai naudoti jiems primumas priemonės. Todėl žmonės kaip niekad aktyviai domisi savo sveikata ir ieško pagalbos už oficialiosios medi-

cinios ribų, kur egzistuoja pasirinkimas. Nepaisydami to, kad atsakomybė lieka jų. Ir yra teisūs, nes nepaisant deklaracijų ir netgi teisės aktų, reali atsakomybė už savo sveikatą bet kuriuo atveju liks jų.

Mintis, kad už tavo sveikatą atsako valstybė ar kažkokia valstybinė institucija yra viena didžiausių ir kenksmingiausių šiandieninio pasaulio iliuzijų. Žmogaus sveikata yra per daug slaptas dalykas, kad už ją galėtų būti atsakinga administraciniais metodais valdoma ir nuo politinių interesų priklausoma institucija. Pacientas turi turėti žmogišką ryšį su daktaru, su visomis to ryšio materialiomis išraiškomis – susitarimu dėl abipusio išpareigojimo ir atlygiu. Šiandien, valstybei teikiant finansavimą ir itin detalai reglamentuojant paciento ir gydytojo santykius, toks ryšys yra neįmanomas. Todėl gydymas, išskyrus išimtinus atvejus, vyksta anonimiškai, t.y., statistinis gydytojas gydo statistinį ligonį, remdamasis standartizuotais metodais, nurodytais vaistais per tam paskirą minimalų laiką. Metodai šie nustatomi remiantis vidurkiniais statistiniais sergamumo rodikliais, kurių patikimumas ir šviežumas yra riboti pačios statistikos prigimties (nekalbant apie kitus veiksnius).

Pacientai ir gydytojai ir neįsigilinę į šiuos ekonominius-teisinius svarstymus, supranta sistemos ydingumą ir ieško išeičių, t.y., visų pirma laisvės rinktis: metodą, daktarą, aplinką, priemones ir pan. Tai yra vienas iš paaiškinimų, kodėl medicinoje taip išsigalėjusi vadinamųjų „kyšių“ praktika. Todėl, kad žmonės nori asmeninio kontakto ir yra pasiryžę už jį mokėti. Ir kuo liga sunkesnė ir paslaptingesnė (pvz., psichikos ligos, vėžys), tuo šis kontaktas yra svarbesnis jai įveikti.

Asmeninio kontakto poreikis veda žmones prie tradicinių medicinų ir kitų alternatyviomis bei papildančiomis vadinamų sistemų.

Grįžtant prie pranešimo temos, belieka išsiaiškinti, koks gali būti visuomenės santykis su sveika gyven-sena. Visuomenė yra terpė tarp individo ir valdžios. Joje skleidžiasi, bręsta ir įgyvendinamos bendros idėjos. Jeigu idėjos bendros, jos išitvirtina, jei nedaugelio žmonių – taip ir lieka individualios. Nepriklausomai nuo pačių įvairiausių bandymų ją sunorminti, visuomenė demokratinėje valstybėje yra laisvės erdvė, kurioje su-gyvena tos visuomenės pavienių narių ir bendruomenių įvairūs supratimai ir gyvenimo būdai. Taip supran-tamai visuomenei sveika gyven-sena ne tik gali rūpėti. Ji turėtų rūpėti, nes tai rūpi žmonėms. Šioje santykinai laisvoje erdvėje randa vietą ir sugyvena patys įvairiausi sveikatingumo judėjimai, kiekvienas rasdamas savo adresatą ir atlikdamas savo funkciją. Nėra paprasta išskirti sveikos gyven-senos įvairių sistemų bendrą vardik-lį. Pabrėžčiau du esminius vienijančius aspektus. Pirma, savanoriškumas ir asmeninė atsakomybė – kiekvie-nas žmogus pats nusprendžia ar ir kaip tobulinti savo kūną ir dvasią, o ne daro tai verčiamas teisės aktų ar institucijų. Antra, naudojamos natūralios priemonės, kiek įmanoma vengiant dirbtinio įsikišimo į organizmą.

Kartais visuomeninės iniciatyvos atskiram individui gali netikti ir nepadėti. Bet svarbiausia, kad jos, bū-damos neprievartinės, negali ir pakenkti. Kaip ir nurodo Hipokrato priesaika.

SVEIKATOS, REFLEKSOTERAPIJOS IR KITI AKTUALŪS PAPILDOMOS IR ALTERNATYVINĖS MEDICINOS KLAUSIMAI: PRAEITIS, DABARTIS, ATEITIS

Aris Esertas

*Lietuvos akupunktūros, manualinės ir tradicinės medicinos gydytojų asociacija,
Neuromedicinos institutas, Kaunas*

Dabartinė Lietuvos Respublikos vyriausybė aktyviai deklaruoja, kad vienas iš svarbiausių jos veiklos prioritetų yra visuomenės sveikata ir teisingai aiškina, kad sveikatos problemas turi spręsti ne vien tik Sveikatos apsaugos ministerija, bet pastaroji turėtų šiai sričiai vadovauti. Talkininkauti šioje veikloje turėtų ir Sporto reikalų departamentas bei Švietimo ir mokslo ministerija, nes svarbiausia sveikos gyvensenos ugdymo terpė yra šeima, vaikų darželis ir mokykla. Tačiau kaip tik šioje terpėje ir pasigendama teisingos motyvacijos, adekvataus entuziazmo bei kompetencijos.

Psichofizinio sveikatinimo ir dvasinio ugdymo pagrindus, skirtus plačiajai visuomenei, Lietuvoje pirmasis sukūrė iškilusis Vydūnas. Šių pagrindų esmę sudaro Rytų išmintis ir laiko patikrintos praktikos. Vydūnas, nebūdamas mediku, bet būdamas filosofu ir išminčiumi, jas pritaikė plačiajai tuometinei Lietuvos visuomenei, kurios išsilavinimas ir išsimokslinimas buvo santykinai žemesnio lygio. Tačiau mūsųose sveikatinimo aktualijose ir rezervai, nežiūrint plataus universitetų tinklo, deja, išliko panašūs kaip ir prieš šimtą metų. Todėl sveikintina, kad sveikatinimo klausimai nagrinėjami jau ir universitetiniame lygmenyje, stengiantis integruoti fundamentinę biologiją ir istoriškai patikrintas sveikatinimo bei gydymo praktikas.

Psichofizinės sveikatos ir kitų šiai tematikai svarbių sąvokų analizę stengiantis jas unifikuoti. Tai būtina sąlyga integracijos procese.

Sudėtingų organizmų, žmogaus biokibernetinio savireguliacijos schemą ir modelį bei jo korekciją įvairiomis psichofizinėmis technologijomis bei technikomis. Pastarosios, kartu su atitinkama filosofija, ir sudaro įvairių archainių ir šiuolaikinių gydymo sistemų struktūrą.

Būtina sistemingai nagrinėti įvairių sveikatinimo ir gydymo technologijų psichofiziologinius veikimo mechanizmus, įvertinti jų pažinimo spragas ir ateities rezervus. Tai būtų mistifikacijos, diskreditacijos ir integracijos trukdžių prevencija.

Šių mechanizmų pažinimas sudarytų gydytojams teorinę bazę kūrybiškai, o ne šabloniškai, sudarinėti individualias kiekvienam žmogui sveikatinimo ir gydymo programas bei receptūras. Būtina aptarti ir įvertinti refleksoterapijos, Kinijos, Japonijos, Pietų Korėjos ir kitų šalių tradicinės medicinos, Hatha jogos, Ajurvedos, manualinės medicinos, taikomosios kineziologijos ir kt. tarpusavio sąlyčio ir persipynimo zonas bei jų integracijos galimybes. Tai padėtų sukurti vakarietiškam mentalitetui priimtina, ekologišką ir efektyvią mediciną.

Sveikintina, kad anksčiau minėtos aktualijos buvo pradėtos gvildinti universitetiniame kontekste ir Lietuvoje. Todėl būtina pažymėti akademiko, iškilaus kardiologo Jurgio Brėdikio nuopelnus šioje srityje. Akademikas idėjiškai skatino atitinkamos gydytojų organizacijos sukūrimą Lietuvoje.

1981m. buvo įkurta Lietuvos Refleksoterapeutų sekcija prie respublikinės Psichiatrių ir neurologų mokslinės draugijos /A. Esertas, D. Vasiliauskienė, J. Šurkus/, kuri dar iki Lietuvos nepriklausomybės paskelbimo buvo 1989 m. perorganizuota į nepriklausomą Lietuvos akupunktūros, manualinės ir tradicinės medicinos gydytojų asociaciją /A. Esertas, A. Maruška, A. Mataras, J. Raistenskis/. Tai buvo antroji Tarybų Lietuvoje nepriklausoma /nuo TSRS/ profesionalų organizacija, kuri buvo priimta į pasaulinę bendriją /ICMART/. 1997-2002 metais Kauno Medicinos akademijos Neurologijos katedroje-klinikoje buvo dėstomas pasirenkamasis kursas studentams, kurie buvo supažindinami su refleksoterapijos, manualinės medicinos, homeopatiškos, dr. Folio medicinos, jogos, Ajurvedos ir kt. pagrindais /V. Pauza, A. Esertas, A. Ščiupokas, A. Maruška ir kt./. Šiuo metu čia dėstomas manualinės medicinos kursas /K. Petrikonis/. Akademiko J. Brėdikio iniciatyva 2006 m. buvo organizuotas išplėstinis pasirenkamasis kursas KMU studentams anksčiau minėta tematika prie Reabilitacijos ir fizinės medicinos klinikos /prof. A. Kriščiūnas, D. Butvilas/.

Literatūra

1. V. Tsibuliak, O. Zagorulko. The 5-years Experience in Functioning the Medical Center of "Medicine" in Moscow. International Baltic Congress /ICMART/. Jurmala, 1998.
2. V. Zilov, K. Sudakov, O. Epštein. Elementi infomacioni biologii i medicini. M; MGUL, 2000, p. 248.
3. A. Vasilenko. Elementi celostnoi teorii refleksoterapii/ Refleksoterapija. 2004 Nr. 1/8/p. 6-7.
4. A. Vasilenko. Elementi sovremenoj teorii refleksoterapii/ Refleksoterapija. 2002, Nr. 3/3/, p. 28-37.

XXI AMŽIUS: DIDŽIŲJŲ PERMAINŲ PRADŽIA

Vilimantas Zablockis

VšĮ Respublikinė Klaipėdos ligoninė

Anotacija

Jeigu žmogus sukuria naują technologiją arba mašinas, įrenginius, tuo pačiu jiems steigiami aptarnavimo ir priežiūros punktai, servizai. Jeigu gamta sukūrė žmogų, tai atsižvelgiant į jo sudėtingą fizinio kūno struktūrą, turi būti savireguliacinio ir harmoningo suderinimo su gamta mechanizmai. Tačiau, dėl sparčios žmonijos evoliucijos ir technologinio progreso užmiršome, kad kiekvienas iš mūsų turime savo viduje dvasinį kūną. Kurio nesistengiame išgirsti ar pajusti, nors fizinis kūnas ir protas yra jo buveinė ir ląstelėse egzistuoja akivaizdi tvarka.

Galima drąsiai teigti, kad fizinis kūnas yra tik apvalkalas ar buveinė tikrajam amžinajam dvasiniam kūnui. Galingam, bei stipriam, kad jis sverdamas vos 7 gramus išjudina 70 kg (ar daugiau) žmogaus svorį, priversdamas funkcionuoti visas kūno sistemas ir organus. Nori ar ne peršasi mintis, ką pirmiau, o gal net ir lengviau, reikia gydyti savyje?

Alternatyvinė ir pagalbinė medicina šiuo metu praeina ypatingą etapą visame pasaulyje. Iki šiol ir Lietuvoje buvo nemažai žmonių, kurie dirbo individualiai ar nedidelėse grupėse propaguodami įvairias dvasines praktikas. Jau atėjo laikas apjungti dvasines praktikas ir medicinos mokslo pasiekimus į bendrą visumą, perkelti žinias į akademinį lygį.

Įvadas

Daugelis žmonių savo gyvenimo kelią praeina kilpomis, vingiais, net neįtardami, kad jam to nereikia. Kai kas sako, kad gyvenimas yra mokykla, kad visi tie reiškiniai, kuriuos stebime ir išbandome, skirti mūsų lavinimui. Tai ne visai taip yra. Mes apsilankome šiame pasaulyje ne tam, kad ką nors išmoktume, o kad parodytume tai, ką jau žinome. Šis žinojimas turi reikštis veiksmais. Mes turime save sukurti iš naujo, savųjų išgyvenimų dėka. Tai pateisins mūsų gyvenimą, suteiks jam tikslą, persmelks jį šventumu. Tiesa gali būti visai kita, negu įsigalėjęs požiūris.

Prieš kelis dešimtmečius atrastos reliatyvumo, kvantinės fizikos, molekulinės biologijos ar radioastronomijos teorijos. Tada jos buvo išjuoktos ir skelbiamos kaip pakrikusio proto fantazijos, okultizmas, bei prietariai. Darvino teorija pateikė gyvybės formų vystymosi vaizdą, bet nenurodė, kaip atsirado gyvybė ar kuo tai reikalinga mums. Todėl daugelis mokslininkų ir kitų pasaulio žmonių jaučia, jog kažko trūksta. Mokslinės teorijos galbūt bando atsakyti į klausimą, kaip? Tačiau svarbiausi klausimai yra, kodėl? Yra per tūkstantmečius nusistovėjusios nekintamos tiesos, kurios randamos senoviniuose raštuose, tačiau šiandieninei žmogaus populiacijai tai skamba gana įkyriai ir civilizuotai daugumai nesinori nieko žinoti, paprasčiausiai tam neturi laiko ir kantrybės.

Metafizine prasme yra senai įrodyta, kad Kūrėjas realiai egzistuoja ir tikimasi, kad netolimoje ateityje bus pateikti duomenys žmonijai materine prasme. Nes pastaruoju metu Šveicarijos ir Prancūzijos pasienyje, po žeme įrengtame 27 kilometrų ilgio hadronų greitintuve, fizikų vykdomi tyrimai pagal CERN programą, ieškant elementariųjų Bozono dalelių, jau davė pirmuosius rezultatus. Tyrinėjant šią temą toliau, turimi įrodytų padėtų mums suprasti, ar yra Kūrėjas, davęs pradžia gyvybei ir visatai. Jeigu taip, koks Jis? Ar Jis yra asmuo turintis įtakos mūsų gyvenimui?

Vienas profesorius, pergyvenęs Osvencimo koncentracijos stovyklos siaubą, pasakė, kad: „Niekas pasaulyje, net sunkiausiomis sąlygomis nepadedą taip išverti, kaip suvokimas, jog gyvenimas turi prasmę.“ Jo manymu žmogaus psichinė sveikata priklauso nuo to, kaip jis ieško prasmės. Kai Dalai Lama paklausė vienuolio, kalėjusio 18 metų Kinijos kalėjimuose, kaip jis ištvėrė kankinimus ir žeminimus, jis atsakė, kad pati didžiausia kančia jam buvo, blogai pagalvoti apie savo kankintojus. Yra mokslui žinomi ir patvirtinti eksperimentų duomenys, kad Tibeto vienuolių kaukolės vidinis skliautas gilaus meditavimo metu švyti. Dar įdomesnis mokslui atvejis, kai kalnų uolos užverstoje nišoje buvo rastas sėdintis žmogus. Pirmas vaizdas buvo, kad tai skulptūra, nes nuo laiko buvo stipriai apdulkęs. Atlikus tyrimus pasitvirtino, kad visi organai ir kraujotaka funkcionuoja normaliai, tik kitu režimu. Vietinių gyventojų ir metraštininkų apklausa parodė, kad tai Tiulku Lama, vienas iš Tibeto lamų, kuris prieš 625 metus, dėl nežinomų priežasčių „negrįžo“ iš meditacijos, o ilgainiui buvo ir visai užmirštas. O ką galėtų pasakyti šiuolaikinės medicinos skeptikai, apie Indijoje gyvenantį jogą, kuris 70 metų visiškai nevartoja jokio maisto ir negeria vandens?

Jeigu žmogus sukuria naują technologiją arba mašinas, įrenginius, tuo pačiu jiems steigiami aptarnavimo ir priežiūros punktai, servizai. Jeigu gamta sukūrė žmogų, tai atsižvelgiant į jo sudėtingą fizinio kūno struktūrą, turi būti savireguliacinio ir harmoningo suderinimo su gamta mechanizmai. Tačiau, dėl sparčios žmonijos evoliucijos ir technologinio progreso užmiršome, kad kiekvienas iš mūsų turime savo viduje dvasinį kūną.

na. Kurio nesistengiame išgirsti ar pajusti, nors fizinis kūnas ir protas yra jo buveinė ir ląstelėse egzistuoja akivaizdi tvarka.

Žinios ir protas

Mes suprantame, kad genuose yra milžiniškas informacijos kiekis. Mokslas nežino, kaip ta informacija galėtų atsirasti savaime. Tam reikia proto; ji negali atsirasti atsitiktinai. Žodžiai neatsiranda vien sumaišius raides. Norint paremti hipotezę, kad gyvybė atsirado savaime, reikia iškraipyti faktus. Ar mus tenkina tokia logika? Per dažnai mėginama kažką tvirtinti teturint vos keletą faktų. Todėl nestebina kai kurių mokslininkų analitikų išvados, jog gyvybė yra per daug sudėtinga, kad galėtų staiga atsirasti savaime net gerai įrengtoje laboratorijoje, jau nekalbant apie „laukines“ sąlygas. Kuo daugiau sužinai apie gamtos stebuklus, tuo logiškėsnė rodosi išvada: gyvybė turėjo kilti iš protingo šaltinio. Kokio?

Milijonai išsilavinusių žmonių daro išvadą, kad gyvybę Žemėje tikriausiai sukūrė aukštesnysis protas. Vienas iš stebuklų yra tai, kad visi augalai: gėlės, medžiai, vijokliai, samanės ar sausumos bei vandens gyviai, visi skraidantys sutvėrimai ir paukščiai, vabzdžiai ir be abejo žmogus turi identiškus vienodus keturis genus. Sunku įsivaizduoti, kad banginyje ar uode yra žmogaus genas. Deja, taip!

Štai keletą faktų apie mūsų fizinį kūną:

1. Žmonės „šeriasi“ kaip šunys, tik vietoje plaukų jie atsikrato nuo viršutinio odos sluoksnio. Kasmet žmogus praranda apie 600 000 odos fragmentų, tai sudaro 700 gramų. Per 70 savo gyvenimo metų vidutiniškai žmogus numeta apie 50 kg odos.

2. Kraujas žmogaus kūne praeina ilgą kelią, dėl to kraujo indai sudaro beveik 100 000 km. Kiekvieną dieną per kraujagysles širdis perpumpuoja apie 7,5 litro kraujo.

3. Be maisto žmogus gali gyventi keletą savaitių, bet tik 10 dienų be miego ir tai neigiamai gali atsiliiepti gyvenimui. Po 10 bemiegių parų žmogus užmigs amžinai.

4. Žmogaus skrandis savo gleivinę visiškai pakeičia kas 3-4 dienas. Jeigu tai neįvyktų, stiprios rūgštys naudojamos maisto virškinimui, paprasčiausiai skrandį ištirpdytų.

5. Pas suaugusį žmogų kaulų yra mažiau negu pas kūdikį. Pradžioje skeletas turi 350 kaulų, vėliau palengva augant kai kurie kaulai suauga į vieną, dėl tos priežasties suaugusių žmonių skelete priskaičiuojama tik 206 kaulai.

6. Jeigu ištiestume į vieną plokštumą, vienu ląstelių sluoksniu visą suaugusio žmogaus organų išorinį ir vidinį paviršius, tai pasidengtų stadiono aikštė.

7. Klonai labai serga ir greitai sensta. Visas sukūrimo procesas pasendina dvigubai, nuo branduolio išėmimo, įdėjimo į kitą kiaušinėlių gaunasi dvigubas laikas. Pavyzdžiui 6 metų aviai Doli suminiai gavosi 12 metų. Persodinta ląstelė jau buvo sena.

Mes esame galingos kūrybos mašinos sukuriiančios naują kūrinį tą pačią akimirka, minutę, vos spėję apie tai pagalvoti. Ypač galinga energija, kai susiburia minia. Taip, ši energija tokia galinga, kad gali sukurti pasaulinio masto įvykius ir aplinkybes, bei sukelti globalines pasekmes. Reikia taip pat žinoti, kad visos blogybės yra mūsų kūrybos vaisius, nors ne visas sąmoningai mes pasirenkame patys.

Ilgą laiką žmogaus smegenys buvo lyginamos su kompiuteriu, tačiau dabartiniai atradimai rodo, kad greičiau toli gražu neteisinga. Ar įmanoma suvokti darbą organo, sudaryto iš beveik 50 milijardų neuronų su milijonu milijardų sinapsių (tarpneuroninių jungčių), kuriomis nerviniai impulsai praeina maždaug 10 milijonų milijardų kartų per sekundę. Nervų tinklo principu dirbančių pažangiausių kompiuterių našumas prilygsta vos vienai dešimt tūkstantajai kambarinės musės protinio pajėgumo. Tad pagalvokime, kaip kompiuteriai atsilieka nuo daug pranašesnių žmogaus smegenų. Koks žmogaus sukurtas kompiuteris gali pats remontuotis, perrašyti savo programą ar laikui bėgant tobulėti? Mūsų smegenys šį darbą atlieka automatiškai tiek jaunystėje, tiek senatvėje. Fizinė tikrovė yra sąmonės programa, sukurta skaitmeninių kodų. Skaitmeniniai kodai – apibrėžia mūsų egzistavimą. Žmogaus DNR, tai užkoduota mūsų genetinė atmintis, kad vienaženkliškais skaičiais būtų sužadinta specifiniu laikotarpiu. Tie kodai žadina protą permainingoms ir sąmonės vystymuisi. Viso žmogaus smegenų pajėgumo toli gražu neįmanoma panaudoti per 70, 80 ar 100 metų. Smegenys pritaikytos dirbti neribotai.

Atlikome trumpą apžvalgą, iš kokių materialių dalių ir organų mes sutverti. Dabar laikas pamastyti, o kam reikalinga visa ši gremėzdiška konstrukcija, kas įtakoja ją veikti, kas yra varomoji jėga, kaip ji turi būti prižiūrima, kokios profilaktinės priemonės yra privalomos?

1915 metais amerikiečių gydytojas McDugal (Makdugal) aprašė savo atliktą eksperimentą ieškodamas „to nežinomo, kas vadinasi Dvasia“. Bandymo tikslas buvo tas, kad reikėjo „pagauti“ žmogaus svorio svyravimą, kada jis miršta. Rezultatas parodė, kad „tas ieškomas nežinomas“ sveria 22,4 gramus. Tačiau šiuolaikiniai tyrinėtojai, panaudodami tikslesnius matavimo prietaisus, gavo kitus duomenis. Lietuvos Mokslų Akademijos puslaidininkų instituto visuomenės mokslų daktaras Eugenijus Kūgis nustatė, kad mirties momentu žmogus netenka nuo 3 iki 7 gramų svorio. Mokslininkas patvirtina savo žodžiais, kad tai ir yra žmogaus dvasia. Po to dar buvo atliekami eksperimentai Niujorko (JAV) mokslininkų, rezultatai panašūs. Įdomų eksperimentą atliko šveicarai. Jie svėrė 23 savanorius eksperimento dalyvius, kurie turėjo bandymo metu miegoti. Tuo momentu, kai žmogaus sąmonė pereidavo ribą tarp tikrovės ir sapno, jis prarasdavo nuo 4 iki 6 gramų svorio.

Nuo neatmenamų laikų žmonės ieškojo tai, kas palaiko jų gyvybę. Kvėpavimas? Logiška. Juk numirę nekvepuoja. Vadovaujantis šiais pamastymais daugelis tautų įsivaizdavo savo dvasią esant krūtinėje, pilve, galvoje – kūno dalyse kurios dalyvauja kvėpavimo procese. Tačiau be kraujo – kokia gyvybė? Eskimai žinodami, kad kaklo slankstelio pakenkimas yra mirtinas, dvasią patalpindavo jame. Senovės Babilono gyventojai kažkodėl tai įsivaizdavo gyvybei svarbiu organu ausis, ten ir dvasia buvo apgyvendinta. Pas šiuolaikinius žmones nėra vieningos nuomonės. Įdomius bandymus atliko vokiečių psichologai iš Liubeko universiteto. Vaikų grupėje 7 -17 metų amžiaus, nenurodydami ir nepriversdami klausinėjo, kur gali būti žmoguje dvasia. Vyresnieji atsakinėjo: „Visur“ ir rodydavo nuo kaktos iki kelių. Vidutinieji rodydavo į galvą ir apveddavo aplinkui. O patys jauniausieji pridėdavo pirštą šiek tiek kairiau širdies. Tokių atsakymų buvo dauguma. Bet kai kurie vaikai rodydavo į „saulės rezginį“ arba akis. O gal būt dvasia randasi vis dėlto širdyje? Juk visuomeniniame supratime dvasingas ar širdingas žmogus – tai tas pats. Nes ir mokslas pastaruoju metu gavo šokiruojantį patvirtinimą apie taip vadinamą „širdies hipotezę“. Psichiatras iš Detroito, Sinajaus ligoninės Polas Pirselas apklausė 140 pacientų, išgyvenusių transplantavimo operacijas ir apie tai parašė savo knygoje „Širdies kodas“. Jo išvada yra tokia: mūsų dvasia su visomis plonybėmis ir smulkmenomis randasi ne smegenyse, bet širdyje. Joje užprogramuota asmenybė ir ji kontroliuoja smegenis, o ne atvirksčiai. Pirselas pastebi, jog visi jausmai, baimės, svajonės, mintys užkoduotos „liepsningo variklio“ ląstelėse. Ši „ląstelių atmintis“ ir yra dvasia, kuri persodinant organą, nors dalinai, pereina į kito žmogaus kūną. Toliau jis aprašo faktus, kaip tolimesniame gyvenime, po operacijos keičiasi žmonės, jų pomėgiai, temperamentai, judesiai.

Galima drąsiai teigti, kad fizinis kūnas yra tik apvalkalas ar buveinė tikrajam amžinajam dvasiniam kūnui. Galingam, bei stipriam, kad jis sverdamas vos 7 gramus išjudina 70 kg (ar daugiau) žmogaus svorį, priversdamas funkcionuoti visas kūno sistemas ir organus. Nori ar ne peršasi mintis, ką pirmiau, o gal net ir lengviau, reikia gydyti savyje?

Beveik kiekvienas žmogus yra pastebėjęs, kad palikti nenaudojami daiktai ilgainiui sulūžta ar suyra. Mokslininkai vadina šią tendenciją „antruoju termodinamikos dėsniu“. Šį dėsnį veikiant matome kasdien. Nevažiuojamas naujas automobilis ar dviratis virsta metalo laužu. Iš apleisto namo lieka griuvėsiai, neprižiūrimas žmogaus kūnas degraduoja. Ne visada įveikti ligas padeda net šiuolaikinės medicinos diagnostiniai ir operaciniai įrenginiai, vaistai. Ar yra kokia alternatyva ligų gydymui, žmogaus išlikimui?

Alternatyvinė ir pagalbinė medicina šiuo metu praeina ypatingą etapą visame pasaulyje. Iki šiol ir Lietuvoje buvo nemažai žmonių, kurie dirbo individualiai ar nedidelėse grupėse propaguodami įvairias dvasines praktikas. Jau atėjo laikas apjungti dvasines praktikas ir medicinos mokslo pasiekimus į bendrą visumą, perkeliant žinias į akademinį lygį. Pačiu laiku atsirado šios srities žinovai, kvalifikuoti medikai, kurie perėmė iniciatyvą organizuoti išplėstinę švietėjišką veiklą, padėti gyventojams ir pacientams prevenciškai rasti dvasinius kelius į savo vidų. Pažvelgti į ligą, ne tik kaip į galutinį rezultatą, tačiau padėti rasti priežastis ir dėl ko visa tai įvyksta.

Iš tiesų žmonės, skirtingai nuo kitų šios dimensijos gyvūnų, jaučia dar vieną poreikį, mastyti apie ateitį. Suvokiame, jog norime dar kažko, bet patys tikrai nežinome, ko? Ypač kai apninka bėdos. Kodėl žmonės taip trokšta meno? Menas turbūt yra labiausiai nepaaiškinamas žmonių, kaip biologinės rūšies, fenomenas. Tuo pačiu, jis yra vienas iš alternatyvinio gydymo būdų. Niekas negali paneigti nuostabios relaksacinės muzikos, paveikslų, knygų teigiamo poveikio. Viskas prasideda nuo mažų dalykų, t.y. mikropasaulyje, kurio nemato žmogaus akis. Jie praslysta kasdienybėje pro sąmonę, tapdami gigantiškais planetomis ar galaktikomis ir išsibarsto nepasiekiamų žvaigždžių pavidalu. Ar daug žmonių pamasto, kad jie taip pat yra neatsiejama jų dalis?

Išorinių šaltinių reikalingumas

Žvelgiant plačiau, visi mums atsitinkantys „blogi“ dalykai – tai mūsų pačių pasirinkimas. Klaida yra ne ta, kad tuos dalykus pasirenkame, bet tai, kad juos vadiname blogais. Vadindami dalykus blogais, šitaip įvertiname save, nes patys juos kuriame. Kartais gali atsitikti netikėtas stebuklas, jeigu padėkosime ligai ar bėdoms, kurios mus apniko. Rodos, paprasčiausias žodis „ačiū“ gali apversti aukštyn kojom mūsų gyvenimą, žinoma teigiama linkme. Visas materialusis gyvenimas klostosi pagal gamtos dėsnius. Tai kas atrodo baismė – arba tai, ką mes vadiname nelaime, piktu likimu – iš tikrųjų tėra natūralių dėsnių pasireiškimas. Ne taip svarbu būti geram, o ne blogam, bet svarbu būti dvasiškai stipriam, o ne silpnam. Tik asmeninė malda, meditacija, nesavanaudiškas tarnavimas artimui ir teigiamos mintys apie save, kitus ir pasaulį, kuriame gyvename, gali atitolinti mus nuo artėjančios katastrofos. Kiekvienas mes turime savo misiją, o visa praeita patirtis čia šioje dimensijoje mums yra visai nereikalinga. Tomis akimirkomis, kai užgrius tai, kas mes neesame, nepamirškime, kas mes esame. Gerbkime sukurtąjį pasaulį, kad ir kaip mums norėtųsi jį keisti. Žinokime, kad tai, kaip mes elgsimės nuožmiausių išbandymų metu, gali tapti mūsų didžiausia pergale.

Žmogui išsilaipinus Mėnulyje, rytojaus dieną teologas Karlas Bartas buvo paklaustas apie šį technikos triumfą. Jis atsakė: „Tai neišsprendžia nė vienos iš tų problemų, kurios naktį man neleidžia užmigti“. Iš to galima daryti išvadas, kad žmonės priprato prie konkrečių „žinių“, kas nereikalauja būtinumo apie tai mastyti. Dėl to žmonėms labiau įprasta nesvarstant, negalvojant pritari „žinių“ dogmoms.

Daugumą fizinių ligų sukelia proto ir jausmų destrukcija, pagieža, pyktis. Dažniausias patarimas apnikus šiems priepuoliams, būtų fizinis ir dvasinis apsivalymas protu pasitelkiant kūrybines galias. Kiekviename asmenyje matyti tai, kas naudinga ir teikia viltį. Nekaltinti kitų, o ieškoti gerųjų savybių ir kiekvieną kartą jų pamatysite vis daugiau, nes kaip galvojame, tokie ir tampame. Užuoat išsižeidusiam – pamilti; užuoat užsidariusiam savyje – atsiverti. Šiais metodais gyveno ir gydė savamokslis amerikietis Edgaras Keisas (Cayce). Nors jis nemokėjo sanskrito rašto ar nestudijavo rytų filosofijos, gyveno kitame kontinente, tačiau savo dvasine veikla su Vydūnu buvo labai panašūs. Tikslūs medicininiai argumentai buvo jo nepaprastų galių įrodymas. Buvo manančių, kad jei Keisas neklysta šioje srityje, tai jis yra teisus visais atvejais, kadangi žinojimo sėmėsi iš to paties šaltinio. Skeptiškai nusiteikusiai Bostono medikų grupei mokslų daktaras Veslis Kečumas pasakojo, jog Edgardo Keiso protas paklusnus įtaigai kaip ir daugumos kitų žmonių, tačiau jis turi dar vieną savybę – sugeba aiškinti mintis, kurias gauna iš kitų asmenų pašamonės. Pašamonė nieko nepamiršta. Šamonė gauna išpūdžius iš išorės ir perkelia visus mintis į pašamonę. Ten jos išlieka net tada, kai šamonė sunaikinama.

Didelę reikšmę ligai įveikti turi laukimas, tikėjimasis ir optimizmas. Tikimės daug, gausime daug. Tikimės mažai ir gausime mažai. Nesitikime nieko, negausime nieko. Jeigu sergantis kūnas nefiksuoja pagerėjimo su kiekviena diena, tai reiškia jis yra bejausmis, kaip pakelės spardomas ir daužomas akmuo. Visa tai netrukus atsiliepia žmogaus gyvenimui, nes tampa pesimistine perspektyva. Jei asmuo nelaukia iš savo dvasinio globėjo didelės pagalbos ar paramos, reiškia jis turi labai vargingą savo globėją, o gal visai jo neturi. Galime visiškai patvirtinti, kad svajonėse ir sapne, esame laimingesni ir sveikesni negu fiziniame matmenyje. Tai įrodymas, kad mūsų natūrali aplinka yra dvasinė, ne materialinė, o mes gyvename vienu metu dvejuose matmenyse. Reiškia, kad reikia pirmiausiai šalinti ligos priežastį, keičiant požiūrį į situaciją, supančią aplinką, o ne pirmiau vaistais šalinti ligos simptomus.

Žmogus savo valios pastangomis gali nepaprastai daug, nepriklausomai nuo jo amžiaus. Vydūnas savo apysakėlėje „Kaimo didviris“ rašo apie keturiolikmetį paauglį Aurį, kuris su kitais kaimo bendraamžiais, nutarė atrpatinti savo tėvus vaikščioti į naujai įsikūrusią kaimo smuklę. Galiausiai per kelis metus viskas taip ir įvyko, net savininkas uždarytą smuklę su visa žeme užrašė Auriui.

Labai svarbu turėti savo idealą. Girdime daug balsų, nurodymų, patarimų iš vidaus ir išorės, kurie reikalauja iš mūsų dėmesio ir įsipareigojimo. Tėvai, mokytojai, politikai, reklamuotojai, religijų atstovai – visi ragina pritari jų požiūriui. O iš vidaus girdime apie pasididžiavimą, pavydą, baime, savigarbą, biologinį potraukį, angelų sargų, visokių formų sąžinę - sveiką ar patologinę ir taip toliau. Tokiais momentais mus gali gyvenimas mėtyti tarsi plūdūrą ant bangų. Mums reikia tvirto pagrindo, kur galėtumėm jaustis saugiai, vietos į kurią galėtumėm bet kada sugrįžti, iš naujo įvertinti ir perorientuoti gyvenimus ir mintis. Reikia pastovaus ir stabilaus kriterijaus, kuris padėtų įvertinti informaciją. Jei nepriimsime tokios iniciatyvos ir atsakomybės už tokio kriterijaus įvedimą asmeniniame gyvenime – sukretimai bus dažnas svečias namuose.

Žinome, kad šiuolaikinis mokslas ieško naujų energijos šaltinių. Vienas iš jų yra Saulė. Jeigu mūsų ląstelių išsklotinė yra stadiono aikštės ploto, tai galima pasakyti, kad belieka šviesą paversti energijos ir sveikatos saugykla mūsų kūne. Pabandykime įsivaizduoti saulės baterijas tokiame plote, ko gero elektros energijos pakaktų kaimui aprūpinti. Yra žmonių, kurie šią dvasinę praktiką naudoja jau daug metų.

Išvados

1. Nors šiuolaikinė medicinos mokslo pažanga yra stulbinančiai pažengusi į priekį, tačiau akivaizdu, kad alternatyvinė ir pagalbinė medicina yra neatsiejama nuo prigimtinio dvasinio žmogaus kūno.

2. Atskirais atvejais, tik pats žmogus gamtos jam suteiktomis savybėmis, gali manipuluoti savo ar paciento kūno ląstelių ir visatos informacija, šalinant ligos priežastį.

Literatūra

1. Vidūnas „Kaimo didviris“.
2. A. Juška „Žemė ir kosmosas“.
3. Herbert B. Puryear, Ph.D. „The Edgar Cayce primer discovering the path to self-transformation“.
4. Reba Ann Karp „Edgar Cayce – encyclopedia of healing.“
5. A. Klizovskis „Psichinė energija“.
6. IMM metodinė medžiaga.

XXI CENTURY: START OF THE GREAT CHANGES

Vilmantas Zablockis

Summary

If a people creates a new technology or machinery, equipment, along with established service and maintenance items set. If nature created man, then taking into account the complex structure of the physical body must be balanced and self-adapting to the nature of the mechanisms. However, the rapid evolution of mankind, and technological advances made forget that each of us has within his spiritual body. Which not try to hear or feel a physical body and the mind is the seat of his cell and there is a clear procedure.

It's safe to say that the physical body is only a shell and seat of the true eternal spiritual body. Powerful and strong that it weighing just 7 grams to 70 kilograms move (or more) to human weight, making every function of the body systems and organs. Do you want to or not, but it seems the idea of what the above and maybe even easier to be treated ourselves. We can fully confirm that a dream or dreams are happier and healthier than the physical dimensions.

Alternative and Complementary Medicine is currently passing a special stage around the world. Until now Lithuania has been quite a few people who have worked individually or in small groups, promoting the various spiritual practices. Time has come to combine spiritual and medical practices, scientific advances in the total population, by transferring knowledge to the academic level.

ORGANIZMO FUNKCINĖ SISTEMA – BAMBAGYSLĖ – REIKŠMĖ IR SVARBA

Vytautas Krivickas

Asociacijos Cigun joga prezidentas

Rytų medicinos specialistas (Image Medicine)

Tarptautinės korporacijos FOHOW konsultantas

Anotacija

Bambos centro funkcijų vystymas labai naudingas imuniteto stiprinimui ir vystymui. Mūsų imuninė sistema sąveikauja ne tik su kraujo ląstelėmis ir limfine sistema, bet dar ir su energetine sistema.

RAKTAŽODŽIAI: bambagyslė, tradicinė kintiečių medicina, energetinės sistemos.

Ką mes žinome apie Bambą? Ką apie bambą žino Vakarų medicina? Kiek ji reikalinga ir naudinga suaugusiam žmogui? Egzistuoja nuomonė, kad po gimimo bambos funkcijos netenka reikšmės. Juk šiuolaikinio žmogaus požiūriu bamba – tai kontaktas su motina. Žinome, kad iki gimimo kūdikį ir motiną jungia bambagyslė ir kūdikis randasi pakibęs vaisiaus vandenyse. Kūdikis savo kūnu įkvepia deguonį iš šios skystos aplinkos, kurioje randasi, o per bambagyslę iš motinos gauna visas reikalingas medžiagas bei kraują. Po gimdymo bambagyslė perkerpama, tuo pačiu nutraukiamas fizinis ir fiziologinis kontaktas su motina. Nuo šio momento naujagimis pereina prie autonominio virškinimo ir kvėpavimo: maitinasi per burną, kvėpuoja per nosį.

Senovės Kinų medicinos ir Cigun požiūriu, Bamba yra labai svarbus organas. Bamba – tai didžiulis kanalas, kuris jungia mus su aplinkiniu pasauliu. Bamba – tai specialios paskirties sritis. Bamba – tai ta vieta, kuri gali leisti mums ilgai gyventi: kelis šimtmečius ir daugiau... Todėl Cigun /ZhongYuanQigong/ 3-ioje pakopoje praktikuotojai mokomi teisingo bambos panaudojimo metodų.

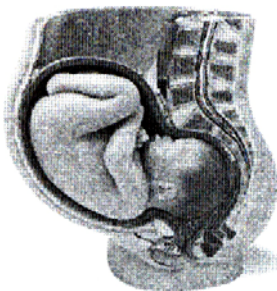


Рис. 4

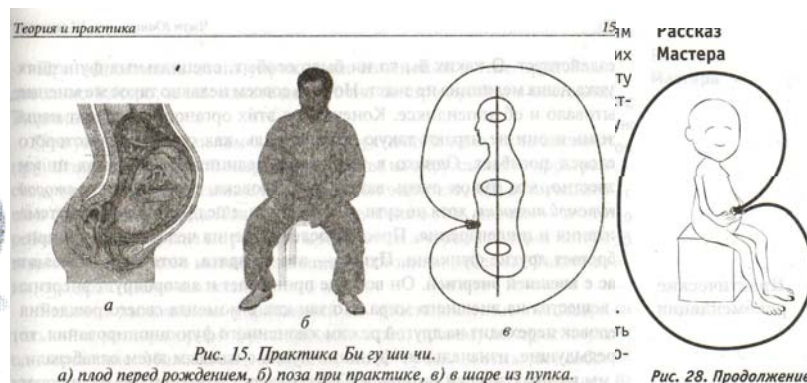


Рис. 15. Практика Би гу ши чи.

а) плод перед рождением, б) поза при практике, в) в шаре из пупка.

Рис. 28. Продолжение

Mūsų kūnuose galime išskirti dvi sistemas: Prenatalinę /ikigimdyminę/, kuri egzistuoja iki gimimo ir Postnatalinę /pogimdyminę/, kuri pradeda augti ir funkcionuoti po gimimo. Prenatalinė/ikigimdyminė/ sistema aprūpina organizmo augimą ir vystymąsi motinos iščiose, kol kūdikis jungiasi su motina bambagysle ir per ją gauna visas būtinas medžiagas savo augimui. Praėjus keliems mėnesiams po gimimo kūdikiui pradeda dygti dantys. Nuo šio momento jo maistas tampa įvairesnis ir gausesnis. Mums įprasta virškinimo sistema susideda iš burnos ertmės, stemplės, skrandžio ir žarnyno.

Šiuolaikinis mokslas tvirtina, kad, gimus žmogui, bamba nereikalinga, nes ji atliko savo funkciją ir toliau jina neveikia. Apie kokias nors ypatingas, specialias bambos funkcijas mūsų Vakarų medicina nežino. Bet juk visai neseniai tokia pat nuomonė buvo ir apie apendiksą. Žinoma, šie organai nėra taip gyvybiškai svarbūs, kaip širdis, be kurios žmogus žūsta.

Tačiau kinų medicinoje ir Cigun sistemoje žinoma, kad bamba yra labai svarbi žmogui.

Bambą vadina antrąja mitybos sistema, nors iš esmės tai yra pirmoji, prenatalinė/priešgimdyminė/ maitinimosi ir virškinimo sistema. Paprasčiausiai po gimimo bamba įgyja kitas funkcijas.

Bamba – tai vartai, kurie mus jungia su išorine energija.

Ji vis dar priima ir absorbuoja energiją ir reikalingas medžiagas iš aplinkos. Bet kadangi nuo gimimo momento žmogus pereina prie kito gyvybės funkcionavimo, tai pirmą kartą bambos funkcijos su kiekviena diena silpsta, ir mes jas jau praktiškai praradome. Tačiau jei su šia vieta atsiranda problemos, tai pas žmogų dažniausiai nusilpsta imunitetas, prastėja sveikata.

Ar galima pilnai, ar bent dalinai atstatyti šias funkcijas ir kas tuo metu vyksta?

Šimtą metų empyrinė senolių patirtis tvirtina, kad tai įmanoma, ir kad bamba - tai naudingas praktikos objektas. Dabar šios funkcijos tarytum iš naujo atskleistos ir mes jas galime vystyti.

Kai bamba pradeda dirbti, tai žmogus jaučiasi sotus ir nenori valgyti. Tai charakteringi atsistatančios bambos mitybos funkcijos požymiai. Šis metodas buvo pavadintas BiguShiChi (nevalgyti jokio maisto, matintis tik energija). ZhongYuanQigong 3-ioje pakopoje vystoma bambos sistema tam, kad vartoti tiesiogiai energiją iš aplinkos ir apsieiti be maisto. Kartu pradeda dirbti ir respiratorinė bambos sistema. O tai savo ruožtu gerina odos funkcijų veiklą. Oda šviežėja, atsinaujina, regeneruoja, o pats žmogus atjaunėja. Todėl galima teigti, kad bambos funkcijų atstatymas gražina jaunystę. Praktikuojant BiguShiChi pratimą skirtą bambos vystymui, mes tampame vis jaunesni ir jaunesni. Cigun 3-ioje pakopoje mes praktikuojame bambos funkcijų atstatymą ir tolimesnį jos vystymą.

Po gimimo mūsų tiesioginis ryšys su fizine motina nutrūksta, bet tuo pat metu mes pereiname prie savo Didžiosios motinos – Gamtos. BiguShiChi praktika leidžia mums įsisavinti tiesioginį energijos pasisavinimą iš Gamtos.

Ši praktika leidžia ne tik pasisemti energijos ir reikalingų medžiagų iš išorinės erdvės, bet taip pat gražina mus į vaikystę. Praktiškai – tai atjaunėjimo praktika - „Sugrįžimas į vaiko būseną“ □

Reguliariai atliekant šį pratimą kūne regeneraciniai procesai vyksta gan sparčiai, ir mes taip pat galime pasiekti vidinės Ramybės, Tylos ir Pauzės būseną.



Рис. 2-6. Нагревание гутки и ощущение теплого излучения из тела.

Senovės Rytų filosofija aiškina, kad Visata užpildyta varančiąja ir įdvasinančiąja jėga. O pagal senąją indų mokymą ji vadinasi pirminiu gyvybę kuriančiu alsavimu, visa ko pradžios Visatos energija. Senovės kinų traktuotė tokia: tai universalioji gyvybinė energija Ci (či, ki, qi, prana)

Senovės daosai buvo įsitikinę, kad žmogaus kūnas ir žmogiškoji dvasia gali gyventi amžinai. Jie žinojo slaptus metodus kaip tai pasiekti. Daosai remdamiesi savo bandymais ir atidžiais stebėjimais atskleidė jėgos šaltinius: „turbinas“ ir „transformatorius“. Stebėdami įprastus ir kasdienius reiškinius senovės išminčiai suvokė, kaip pagal bambos formą ir padėtį nustatyti sveikatos sutrikimus.

Bamba – mikroVisatos centras

Bambos srityje randasi mazgas, kuriame daugybė nervinių skaidulų. Jogai tvirtina, kad būtent šioje vietoje yra apie 72 tūkstančiai nervinių kanalų (nadžių). Prie bambos išsidėstęs svarbiausias energetinis centras Gyvasties laukas / Sia Dan Tian (kinų k..) kurio darbas siejasi su šituo nerviniu mazgu. Plačiau žr.2008m. konferencijos pranešimą „Gyvenimas-Judėjimas, Sveikata- Pusiausvyra“. Pasak senovės išminčių Gyvasties lauko(SiaDanTian) centro funkcija – akumuliuoti gyvybinę energiją (ci, či, ki, prana..) ir pagal būtinybę paskirstyti ją po visą organizmą, priklausomai nuo vieno ar kitų organų veiklos krūvio. Normaliam viso orga-

nizmo funkcionavimui būtina, kad šis energetinis centras užimtų griežtai nustatytą savo vietą. Esant nežyriam nukrypimui į kairę, dešinę, viršų arba žemyn galimi atskirų organų veiklos sutrikimai. Susirgimai ir negalavimai, susiję su bambos poslinkiu, nepasiduoda įprastai šiuolaikinei diagnostikai. Žmogus gali visą gyvenimą nesėkmingai gydytis, jeigu nepašalinta sutrikimo priežastis (pvz.: auskaras bamboje). Cigun / Qi-gong / praktikavimas būna ypač efektyvus, jeigu organų veikla sutrikusi ar pažeista dėl neteisingos bambos, energetinio ir nervų rezginio padėties. Dažniausiai bambos nukrypimas pastebimas nuo vaikystėje patirtų smūgių šokinėjant iš didesnių aukščių, nuo svorio nešiojimo viena ranka bei nesėkmingų kūno atsilošimų. Ryškiausias bambos nukrypimo simptomas - skrandžio ir viso virškinamojo trakto sutrikimas. Chroniškas vidurių užkietėjimas taip pat gali būti bambos centro nukrypimo pasekmė.

Dažniausiai bambos centro nukrypimas į kairę ar dešinę iššaukia pilvo arba kepenų skausmus. Bambos pasislinkimas į viršų sukelia vidurių užkietėjimą, o bambos poslinkis žemyn priveda prie viduriavimo ir skrandžio sutrikimų.



Рис. 3-2. Схема растяжений пупка.

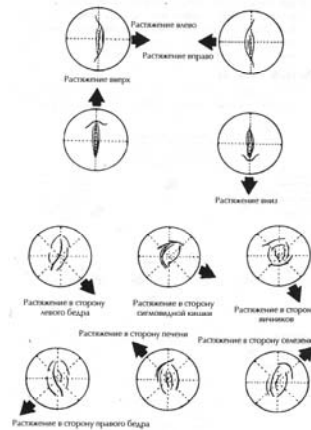


Рис. 3-3. Растяжения пупка.

Bambos padėties atstatymui Cigun jogos praktikuotojai naudoja keletą metodų. Pirmiausia yra atstatoma bambos padėtis atliekant tam skirtus specifinius pratimus prižiūrint patyrusiam instruktoriui. Po to seka reguliarus kasdienis bambos padėties koregavimas bei palaikymas. Aukštų technologijų dėka, korporacija Fohow jau siūlo visiems prieinamus faradoterapinius diržus juosmeniui, kurie, skleidami infraraudonuosius spindulius (iki 14cm.) patenka į taip mums reikalingą bambos sritį. Magnetų ir didelio kiekio iki pačių mažiausių dalelyčių susmulkintų vertingųjų mineralų panaudojimas leido atskleisti pastarųjų poveikį ląstelės „bangos“ ilgio diapazone ir užtikrinti stabilų ir gilų audinių sušildymą. Šie diržai savyje sujungia visas geriausias refleksoterapijos, fizioterapijos, mineraloterapijos, magnetoterapijos ir infraraudonosios saunos savybes. Unikalus ir kompleksiškas poveikis pagerina kraujotaką juosmens srityje. Rekomenduojamas esant juosmens raumenų pažeidimui. Palengvina skausmus ir laužymą juosmens srityje, esant radikulitui. Rekomenduojama esant stuburo traumoms, tarpšlankstelinėms išvaržoms, osteochondrozei, tarpšonkaulinei neuralgijai. Sustiprina žarnyno peristaltiką, pagerina inkstų funkciją. Taikoma esant šlapimo ir lyties organų sistemos susirgimams, taip pat esant skausmingoms mėnesinėms ir kitoms uždegiminėms ginekologinėms ligoms. Padeda sergant virškinamojo trakto ligomis, širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis. Taip pat padeda sumažinti riebalų sankaupas juosmens ir pilvo srityje. Pagerina figūrą. :)

Naudojant faradoterapinius diržus, stiprėja organizmo imuninė sistema!



Išvada

Bambos centro funkcijų vystymas labai naudingas imuniteto stiprinimui ir vystymui. Mūsų imuninė sistema sąveikauja ne tik su kraujo ląstelėmis ir limfine sistema, bet dar ir su energetine sistema.

Mūsų ilgaamžiškumas priklauso nuo bambos funkcionavimo.

Bambos centras – tai ta sritis, kurioje gali susijungti / czi, ci, shen / kūnas, sąmonė ir siela į visumą. Žmogus - mažoji Visata, o mus supantis pasaulis – didžioji Visata. Reguliarus praktikavimas leidžia savo išvystytais kūno pojūčiais per mūsų mažąją Visatą pajauti Didžiosios Visatos procesus. Praktikos tikslas – didinti gyvybines jėgas ir intelektualius sugebėjimus mūsų normaliam kasdieniam gyvenimui savo aplinkoje, bendruomenėje, sociume. Mes turime naudoti savo intelektą, žinias, išmintį.

Literatūra

1. www.qigong.ru; www.zyq108.com; www.zyqigong.org;
2. Сюи Минтан, Тамара Мартынова ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН „София” 2008 ISBN 978-5-91250-540-9
3. Лао – цзы ДАО ДЭ ЦЗИН Москва 2000 ISBN 5-94117-008-4
4. LAOZI Vaga ISBN 5-415-01264-8
5. „Huan-di nei-czin“ Москва „Читра“ 2002 ISBN 5-88075-022-1
6. www.fohow.com;
7. Arkadijus Gamperis NAUJAUSI SENOVĖS MEDICINOS LAIMĖJIMAI Vilnius 2008
8. med.m.dr. doc.Nijolė Sofija Jankūnienė Unikalūs korporacijos FOHOW produktai Kaunas 2010,
9. Faradoterapiniai diržai 2007
10. Легенда о ФЕНИКСЕ FOHOW
11. Чиркунова О.К. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТА В ЦИГУН — ТЕРАПИИ Москва 2007
12. Василий Ленский ВВЕДЕНИЕ В МНОГОПОЛЯРНОСТЬ Таллинн 1990

THE BODY'S FUNCTIONAL SYSTEM – THE UMBILICAL CORD – THE ROLE AND IMPORTANCE

Vytautas Krivickas

Summary

Umbilical hub of development is very useful to boost immunity and development. Our immune system is not only interact with blood cells and lymph system, but also to the energetic system.

KEYWORDS: umbilical hub, Traditional Chinese medicine, energy system.

GINTARAS IR MAGNIS: TERAPINIS TANDEMAS UŽDEGIMŲ, ĮTAMPŲ IR SKAUSMŲ PREVENCIJAI

Jonas Skonsmanas

Lietuvos "Žinijos" draugijos narys

Natūropatinės savipagalbos kursų autorius ir lektorius

RAKTAŽODŽIAI: aktyvuoti gintaro milteliai; gamtinis magnio chloridas; alternatyvios pažiūros į uždegimų, įtampų ir skausmų priežastis; savigydos masažai ir kitos procedūros su gintaro-magnio substancijomis.

1. Gintaro milteliai ir gamtinio magnio substancijos pastarąjį dešimtmetį ypatingai sudomino alternatyviosios medicinos ir kosmetikos specialistus. Kiekviena iš šių dviejų medžiagų atskirai po vieną taikoma įvairių uždegimų, įtampų ir skausmo prevencijai. Metodinis dviejų sinergiškai veikiančių substancijų suderinimas, taikant vieną po kitos ar abi kartu, atitinka terapinio tandemo kriterijų ir yra naujas papildomas alternatyvios probleminio kūno priežiūros būdas. Jis lektoriaus išbandytas ir informacija pateikiama, kaip dėmesio verta savigydos galimybė.

2. Gintaro milteliai paruošiami sutrinant piestoje smulkius gabalėlius. Prieš sutrynimą juos rekomenduojame apvalyti ir sterilizuoti apdeginant liepsna (iki 12 sekundžių). Tokie milteliai atitinka terapinį kriterijų. Jie laikomi tokiomis pat sąlygomis, kaip kosmetinės priemonės.

Gamtinio magnio substancija šiems prevenciniams tikslams gaunama iš dviejų šaltinių. Bišofito forma iš požeminių gręžinių ir magnio kristalų, išgarinus jūrų vandenį. Abiem atvejais šios substancijos cheminė formulė yra magnio chloridas – Mg Cl. Požeminiai bišofito šaltiniai Europoje surasti Pavolgyje, prie Poltavos ir Olandijoje. Skystas gręžinių produktas viename litre turi ne mažiau, kaip 320 g magnio chlorido. Jo konsistencija primena mineralinį aliejų, todėl bišofitas globalioje literatūroje dar vadinamas magnio aliejumi (magnesium oil). Bišofito pavadinimas suteikia garbę vokiečių chemikui ir geologui Karliui Gustavui Bišofui. Iš jūrų išgauto magnio chlorido kristalai lengvai tirpsta vandenyje ir iš jų paprasta paruošti į bišofitą pagal koncentraciją ir konsistenciją panašų tirpalą. Europos vaistinėse ir kosmetikos parduotuvėse parduvinėjami bišofito preparatai, o Australijos ir Amerikos – magnio chlorido kristalai.



Australijoje pagamintas ir visame pasaulyje platinamas gryno magnio chlorido preparatas, turintis „maistinę kategoriją“ (Food-Grade“).

Gryna magnio chlorido druska naudojama paruošti intraveniniams tirpalams, kurie lašinami privačių skausmo klinikų ligoniams. Magnis kūno mineralinėje sudėtyje užima ketvirtą vietą ir jo cheminė formulė yra chloridai. Todėl žmogaus organizmas magnio chloridą iš bišofito ar iš jūrų išgautų kristalų įsisavina tiesiogiai ir lengvai. Labiausiai tinkamas būdas namų sąlygomis papildyti kūno magnio rezervą yra transdermalinis - suvilgiant odą, ją įtrinant ar įmasažuojant. Magnio chlorido vandeninis tirpalas per odą tiesiogiai rezorbuojamas į kraujotaką ir greitai nunešamas į vietas, kur jo trūksta. Šis organizmo papildymo magniu būdas turi esminių pranašumų prieš peroralinį (į vidų) magnio preparatų vartojimą.

Kaip metalų pasaulio atstovas organizme, magnis kūno morfologinėje sandaroje ir jo funkcijų energetikoje aktyviai dalyvauja su daugeliu svarbiausių vaidmenų. Magnio mineralai žmogaus kūne padeda išlaikyti tinkamą ląstelių elektrinį balansą, tvarko membranų pralaidumą ir mitochondrijų energetinį veikimą. Tai ypač reikšmingai atsiliepia medžiagų apykaitai ląstelėse ir organų audiniuose. Todėl daktaras Hendel'is akcentuoja, kad magnis kiekvienai ląstelei yra gyvybiškai būtinas. Pusė viso organizmo magnio sudėta kauluose, 1 proc. cirkuliuoja kraujyje ir likusi dalis – raumenyse ir kituose audiniuose.

Magnis kraujotakos sistemoje ir tarpląsteliniuose skysčiuose atlieka kofaktoriaus funkcijas daugiau kaip 300 biocheminių reakcijų, nuo kurių priklauso nervų ir endokrininės sistemų balansas, natūralus kūno pajėgumas apsisvalyti ir šalinti iš audinių medžiagų apykaitos atliekas – rūgščius toksinus. Nuo šių magnio funkcijų priklauso, ar ląstelėse susidarys ženklios atliekų sancaupos, kurios sukelia lėtines organų degeneracijas, pagreitina senėjimą ar sudaro sąlygas vėžiui pasireikšti. Medicininė statistika nustatė, kad 70 proc. pasaulio gyventojų jaučia nuolatinį magnio stygių ir su juo susijusį kūno energijos praradimą.

Klinikiniai ir eksperimentiniai tyrimai patvirtino magnio terapinį priešuždegiminį poveikį, sumažinantį patinimus; priešgrybelinį ir antiseptinį veikimą; galią atpalaiduoti nervinę įtampą, atkurti nervų sistemos balansą ir optimalią skydliaukės funkciją; būtinumą audinių regeneracijai ir tonusui, kas sumažina raumenų nuovargį, gerina potrauminę būseną, palaiko širdies darbą.

Aktyvi magnio forma organizme yra chlorido druska. Išgertos kitokios cheminės formulės magnio tabletės skrandyje esančios druskos rūgštis yra paverčiamos chloridais. Tik tokį magnį organizmas gali įsisavinti. Su žmogaus amžiumi druskos rūgštis kiekiai jo skrandyje vis menksta. Tuo pačiu vis blogėja ir magnio įsisavinimas. Taip asmeniui senstant, magnio deficitas jam darosi vis sunkesne problema. Ji gali būti išspręsta, magnio chloridą pateikiant per odą (pėdų ar rankų vones, apipurškiant kūno dalis po higieninių procedūrų duše ar pirtyje). Daktaras Mark'as Sircus'as magnio chloridą priskiria prie visapusiško veikimo vaistų, naudingų ląstelių fiziologijai. Jis pritaria alternatyvų ieškančių kitų daktarų praktikai, kad magnio chloridas tinkamas gerti į vidų, sulašinti į veną, sutepti ant odos. Visi šie būdai vienodai efektyviai ląstelėms suteikia naują gyvenimą ir energiją, saugo jas nuo oksidacinių pokyčių. Patogiausiu būdu daktaras M. Sircus'as laiko išorinį (odos apipurškimai, sutepimai, masažai, kompresai, maudynės voniose).

Suderintas bendras gintaro elektroninės energijos ir magnio energetinis veikimas viena sinergine kryptimi per odą į žmogaus kūno audinius gali pranokti jų atskirų poveikių sumą ir duoti efektyvesnius rezultatus, sumažinant lėtinį skausmą, atpalaiduojant raumenis ir šalinant jų nuovargį, paskatinant kapiliarų atsivėrimą ir atkuriant kraujotaką. Toks rezultato perviršis rodytų tarp gintaro ir magnio esant tandeminio ryšio.

Gintaras ir magnis (iš bišofito ar grynų kristalų) yra gamtinės medžiagos, kurių kompleksinis taikymas svarbus kosmetikos ir terapijos būdams, galintiems atkurti struktūrinį ir funkcinį kūno vientisumą. Magnis tokiam uždaviniui yra gyvybiškai būtinas mineralas, kurio stygius su žmogaus amžiumi didėja. Dr. Linda Rapson, kurios specializacija yra gydyti lėtinį skausmą, nurodo, kad 70 proc. jos pacientų su raumenų skausmais, spazmais ir nuovargiu turi magnio stygiaus požymius. Visų jų būseną pagerėjo, kai gavo magnio. Iš vaistinės šio elemento preparatų pacientas gali nusipirkti tablečių pavidalo į vidų, ampulėmis injekcijoms į veną, išoriniai iš bišofito, vadinamo magnio aliejumi. Į vidų išgertas magnis pirmiausia patenka į kepenų filtrus ir nėra garantijos, kad bus absorbuotas, įsisavintas ir pateks į kūno vietas, kurioms jis gyvybiškai būtinas. Įlašinimas į veną – tiesus kelias magniui patekti į kraują ir audinius. Tai efektyviai pritaikoma liginėse, bet namų sąlygomis jam lygiavertis būdas yra leisti magniui patekti tiesiai į kraujotaką per odos kapiliarus.

Magnis iš bišofito panašus į mineralinį aliejų, dėl ko paprastai taip ir vadinamas „magnio aliejus“ (magnesium oil). Jis tepamas gerai limpa prie odos, puikiai maišosi su gintaro milteliais, eteriniais ir kosmetiniais augaliniais aliejais. Bišofitas išgaunamas iš žemės gelmių, iš požeminių druskų klodų, esančių keleto kilometrų gylyje. Iš šių požeminių jūrų ar ežerų išgaunamas unikalus druskų koncentratas, kurio bendra mineralizacija yra 320 g druskų viename litre skysčio. Magnio chloridas sudaro ne mažiau 320 g/l. Kitos druskos: kalis (1,6-3,0), kalcis (1,0-5,0 g/l), bromas (3,0-3,6 g/l), jodas (0,04-0,06 g/l). Bišofitas turtingas mikroelementų (cinko, mangano, geležies, molibdeno, sidabro ir kt.). Be to, bišofitas pigus ir visiems lengvai priimamas. Jis pardavinėjamas vaistinėse vonių procedūroms. Ekologiniu požiūriu bišofitas laikomas visiškai švaria medžiaga. Mineraliniai junginiai ir mikroelementai yra subalansuotoje, stabilioje ir lengvai organizmo per odą įsisavinamoje formoje.

Gintaras, ne taip kaip magnis, nedalyvauja morfologinėje žmogaus kūno sudėtyje ir atrodo jam kaip svetimta medžiaga. Bet tai tėra tik pirminis išorinio žvilgsnio išpūdis. Biocheminė kūno analizė žino svarbų vidinį gintarinės rūgštis buvimą kūno ląstelėse ir jos impulsyvų energinį veikimą, palaikantį adaptacijos procesus, nespecifinį imunitetą ar liaukų sekrecijas. Gintarinės rūgštis rezervas audiniuose ryškia dalimi nulemia ne tik organizmo sveikatos tvirtumą, ką Vydūnas vadina „sveikatos patvara“, bet ir žmogaus gyvenimo kokybę, nešančią jam į rankas sėkmę, suteikiančią jo balsui optimistinę gaidą. Ar neakivaizdu, kad tokiu būdu gintaras per savo garsiąją rūgštį žmogaus kūno yra labai pageidaujama substancija.

Kas yra uždegimai? Kodėl apie juos taip dažnai ir ilgai kalbame? Gal taip atsitinka dėl neaiškumų, kurie iki galo lieka neišsiaiškinti? Ar negalėtų padėti alternatyvūs uždegimų priežasčių aiškinimai? Naujovišku konkretumu išsiskiria šis daktaro Nathan'o Wei'aus uždegimo apibrėžimas: „Uždegimas yra kūno imuninės

sistemos būseną, kuri plačiu mastu pašaukia specialius baltuosius kraujo kūnelius ir cheminius tarpininkus (mesendžerius) apsaugoti asmenį nuo infekcijos pašalinių įsibrovėlių – bakterijų ir virusų. Kai kurioms ligoms, kaip autoimuninėms, šis procesas vadinamas „autouždegimu“. Daugybė sąnarių ir raumenų ligų yra „autouždegimo“ rezultatas. Sąnarių uždegimo bendrinis pavadinimas yra artritas. Artritų tipai, susiję su uždegimu, yra: reumatoidinis artritas, psoriazės (žvynelinės), podagros ir pseudopodagros, Riterio liga, reumatinė polimialgija. Raumenų patempimai ir fibromialgija priskiriamos kitoms skausmingoms skeleto-raumenų ir sąnarių būsenoms, kurios iš pagrindų nėra sukeltos uždegimo.

Uždegimą atpažinti padeda šie simptomai: sutinimas, paraudimas, karštis, sąnario skausmas, sąnario sukaustymas, jo funkcijos sutrikimas. Uždegimas susijęs su tokiomis kūno būsenomis, kaip karštinė, peršalimas, nuovargis, negalavimai dėl energijos išsekimo, galvos skausmai, apetito netekimas, raumenų sąstingis.“



Rentgenograma: dėl uždegimo iškraipyti rankų pirštai

Apie atsiradusį uždegimą praneša baltieji kraujo kūneliai, išskirdami į kraują cheminius signalus - - citokinus, kurie susidaro pažeistuose audiniuose. Citokinai paspartina kraujo cirkuliaciją – pamatome paraudimus ir pajuntame karštumą. Cheminis signalas sutraukia skysčius į uždegimo apimtus audinius, todėl jie paburksta, sutinsta. Šis apsauginis procesas stimuliuoja nervus ir sukeliama skausmas. Uždegimo nuvargintos ląstelės ir susidariusios substancijos kaulų galuose pažeidžia kremzlę ir palaiko sąnario sutinimą. Skausmas persiduoda į raumenis, raiščius, sausgysles, fascijas, minkštuosius audinius, kurie sujungia kaulus su raumenimis ir organais.



Kojų pirštų uždegimai dėl nuožvarbų

Iš kur kyla įtampos? Kas nėra patyręs raumenų įtampų ir su jomis susijusių problemų? Ko nevargino kaklo nelankstumas ar viršutinės nugaros dalies sąstingis? Gal net žandikauliai, rankos ar visa nugarą buvo sustabarėję?

Raumenų įtampa šiandien sudaro bendrąją sveikatos problemą. Ji nevalingai bando pasislėpti alkoholio taurelėje, narkotikų dozėje ar darboholiniuose viršvalandžiuose. Dauguma net nepastebi ar nežino, kad yra įkliuvę į raumenų įtampų pinkles.

Raumenys sutverti dirbti ir palaikyti sąnarius, atlikti judesius. Jie atsakingi už kūno laikyseną. Raumenų patvarumas priklauso nuo jų pajėgumo susitraukti ir atsipalaiduoti. Kietas raumuo yra susitraukęs raumuo, ir jei jam nepavyksta atsipalaiduoti dėl daugybės priežasčių, prasideda spazmai, atsiranda mazgai. Sukietėjęs raumuo yra silpnas raumuo. Ši įtampa atima sveikatą, nes sukelia kitas problemas: galvos skausmus, persuka stuburo diskus, vargina riešą, judant sukelia visokius sužeidimus.

Tam tikra fiziologinė įtampa reikalinga raumenims sąnariams sulenkti ir vertikaliai kūno pozai išlaikyti. Šią normalią įtampą vadiname raumenų tonusu. Atsipalaidavęs raumuo yra minkštas, elastingas ir vienodai lankstus. Kai raumenų skaidulos lieka susitraukusios ir negali atsipalaiduoti, atsiranda raumenų spazmai, susidaro mazgai, sumenksta cirkuliacija ir iš kūno išeina energija.



Nugaros raumenų įtamos ir sutraukimai su skausmais, kurių simptomus kartu su jų priežastimis pajėgia pašalinti gintaro ir magnio procedūros.

Pagrindinės įtampų priežastys būna mechaninės – ilgi sėdėjimai už darbo stalo, vienpusiai sportiniai judesiai, prasta kūno laikysena (poza), sužeidimai, traumos. Aplinkos veiksniai, kaip kvėpavimas užterštu oru ar netikusi mityba, taip pat gali tokias įtampas sukelti. Lemtingai įtampas sukuria audringi emociniai išgyvenimai, kurie persiduoda į raumenis, uždėdami ant jų „šarvus“ (nuo angl. – armoring, pagal Wilhelm‘ą Riech‘ą). Emocijų sulaikymas visada atsiliepia raumenims: jie suspaudžiami, lyg įtaisomi į „šarvus“. Šių šarvų sluoksniai gali kauptis nuo ankstyvos vaikystės ar jaunystės. Taip susiformavusios nuolatinės ir įkyrios įtamos veda į liguistas būsenas, kurios pratrūksta įvairiomis ligomis. Įtamos sukelia raumenų skausmus ir suspaudžia kraujagysles, dėl ko sumenkusi kraujo cirkuliacija sutrikdo normalią medžiagų apykaitą. Įtemptas raumuo sunaudoja daugiau energijos, todėl ima išsivyrėti nuovargio jausmas. Įtamos apimtas žmogus tegali paviršutiniškai kvėpuoti, kadangi jo kvėpavimo mechanizmas taip pat suspaustas. Susidaro ydų ratas. Emocijos susisuka į kamuolį ir ritasi tarsi slidžia kaskada į nerimo ir depresijų liūną. Narpliodamas emocijų kamuolį, asmuo nebegali suprasti, kuri jų centrinė, kuri pati žalingiausia.. Mechaninės ir emocinės įtampų priežastys vienos kitas įvairiai veikia ir susipina į pinklių mazgą. Todėl atpalaiduojamieji masažai vienais atvejais reikalingi porą kartų per savaitę, kitais atvejais – dažniau. Gintaro substancijos, pasižyminčios atpalaiduojančiomis ir raminančiomis savybėmis, masažams gali suteikti naują – cheminę/energinę kokybę (dėl gintarinės rūgšties poveikio). Tokiu atveju, reikėtų prisiminti visą gintaro terapijos kompleksą: aprūkymus, adaptogeninę tinktūrą, gintarinių žvakelių termopunktūras.

Kaip atsiranda skausmas? Kokia mūsų kasdieninė reakcija į skausmą? Ar mes turime kantrybės kentėti?

Du patys didieji lietuvių tautos sveikatos Mokytojai - Vydūnas ir Eugenija Šimkūnaitė - yra pareiškę išskirtines pažiūras į ligas ir skausmą.



Vydūno portretas iš Kintų muziejaus ekspozicijos

Vydūnas apie ligas ir skausmą: „Ligos, skaudėjimas ir skausmai yra reikalingi žmogui pamokyti, kaip reikėtų gyventi, koks elgesys būtų tikrai žmoniškas.“ Kiek tai sutampa su bibliiniu mokymu? Ar esame pasiruošę šiandien pritarti tokiam mūsų didžiojo filosofo požiūriui? Ar jis neprieštarauja šiuolaikinio mokslo ir etikos nuostatoms?

(Pagal Bibliją Dievas pasakė Ievai: „Aš labai padidinsiu tavo gimdymo skausmus; su skausmu tu gimdysi vaiką“ – Genesis 3:16 (Pradžios knyga, versta iš anglų k. – naujos tarptautinės Biblijos versijos)), Komentaras: pagal Bibliją skausmas yra iš anksto Kūrėjo nulemtas neišvengiamas išbandymas Ievai kaip bausmė už nuodėmę. (–komentaras ne mano, bet teologinis, iš paskelbto internete).

(Ką sako budizmo filosofija apie skausmą? (pagal Pat Zukeran). Pirmoji Kilnioji Tiesa yra tai, kad Pasaulis yra skausmas ir kentėjimas. Budizmo įkūrėjas Siddhartha Gautama (apie 560 iki Kr.) įsisąmonino, kad skausmas ir kentėjimas yra visur esantys gamtoje ir žmogaus gyvenime. Gimimas yra skausmingas, ir mirtis taip pat. Liga ir senatvė yra skausmingi. Per gyvenimą visi gyvieji sutvėrimai susiduria su kančia.)

Eugenija Šimkūnaitė apie skausmą manė kiek kitaip: „Skausmas – viena didžiųjų gamtos dovanų, tai signalas, kad kažkas sutriko, gresia kažkokia nelaimė. Bet nevaldomas, netvarkomas skausmas jau tampa mūsų priešu. Reikia mokėti skausmą ir pažinti, ir valdyti...neturėsi kantrybės, nemokėsi jo įveikti – bus blogai“.

Oficialiosios medicinos ir psichoterapijos filosofinis požiūris į skausmo problemas krypta į sąmonę. Visa, kas vyksta organizme, mes pergyvename savo sąmonėje. Štai pataikėm plaktuku į pirštą, ir sakom, kad pirštas skauda. Bet skausmas tūno sąmonėje, o ne piršte. Kad skausmas yra sąmonės fenomenas, patvirtina faktai, kad mes skausmą galime paveikti atitraukiančiais veiksmais, hipnoze, narkoze, akupunktūra. Kad skausmai susiję su sąmone įrodo fantomo fenomenas: kai vis dar skauda galūnę, kuri seniai amputuota. Todėl medžiaginė kūno dalis tėra laikoma projekcijų plokštuma, o ne vieta, kur galima išspręsti kokias nors problemas. Jas išspręsti gali sąmonė. Tokiu būdu fizinės ligos eiga tėra simbolinis apdorėjimas problemos, kurios rezultatai bus naudingi sąmonei. Konkretios skausmo upės į sąmonę suteka iš centrinės ir autonominės nervų sistemų, psicho-emocinės sistemos, periferinių nervų. Pagal tokią seką medicinos studentai mokomi pažinti skausmo problemas.

Kaip šiandien į skausmo problemas žiūri intelektu ir ekonomika garsių pasaulio kraštų Skausmo klinikose sėkmingai praktikuojantys gydytojai? Chroniško skausmo gydymo specialistė dr. Linda Rapson (Toronto klinika) raumenų skausmams, pervargimui ir mėšlungiams gydyti skiria magnio terapiją. Kaip jos pripažinta praktika atitinka mokslo apie skausmo kilimą naujoves? Viena naujovė yra toks netradicinis faktas paremtas požiūris. Į uždegimą žiūrima kaip į imuninės sistemos atsaką (atliepą) į dirgiklį. Pavyzdžiui, kulkšnies pertempimo atveju imuninė sistema sukuria proteiną, vadinamą Cirkuliacijos Imuniniu Kompleksu (sutrumpintai – CIK). Šis CIK keliauja į pažeistą kulkšnį ir ten sukelia sutinimą ir skausmą. Skausmas informuoja asmenį apie kulkšnies pažeidimą. Sutinimas yra apsauginė reakcija, trukdanti judesius ir sauganti kulkšnį nuo dar didesnio sudirginimo. Tai leidžia kūnui pačiam rūpintis šia problema: į pažeistą vietą pasiunčiama šviežio kraujo, antikūnų ir gyvybingų ląstelių. Kūnas prieš uždegimą gamina proteolitinius enzimus (fermentus). Šie enzimai yra atsakingi už kraujo valymą, virusinių ir bakterinių infekcijų neutralizavimą, perteklinio fibrino pašalinimą. Jei ne visi, tai dauguma šių enzymų yra susiję su magniu. Trūkstant magnio organizme, nebelieka ten ir enzymų. O magnio stygiaus mastas labai priklauso nuo žmogaus amžiaus, jo kūne išiplieskusių uždegimų stiprumo, stresinių būsenų ir t.t. Įsitikinta, kad magnis ne tik gydo skausmo simptomus, bet ir šalina jų priežastis, kurios šį skausmą sukelia. Gintaras ir magnis pagal prigimtines šių medžiagų savybes yra puikus priešuždegiminis derinys. Prevencijos procedūrose šios abi substancijos gali eiti viena po kitos ir abi kartu. Tokiu būdu gintaras ir magnis gali efektyviau padėti imuninei sistemai, greičiau nuraminti centrinę nervų sistemą, skatinti kraujo-limfos cirkuliaciją ir molekulinį lygmeniu atkurti energijos pulsą.

Gintaro ir magnio substancijos kūno mechaninio ir cheminio poveikio procedūroms pritaikomos įvairių masažų, vonių-vonelių, pirties ir pėdų refleksologijos būdais. Jie saugūs, nesudėtingi ir tinkami namų sąlygomis.

Gintaro – magnio masažas yra kompleksinis būdas, sujungiantis į visumą dvi gamtines substancijas – gintaro miltelius ir magnio chloridą (iš bišofito ar gryo magnio chlorido preparato) ir jų įterpimą į odą pačiais įvairiausiai masažų judesiais. Gintaro miltelius masažui galima pasirinkti aktyvuotus-terapinius ar paprastus-kosmetinius, pagal reikalą ar galimybes. Odos šveitimas vien tik gintaro milteliais sudaro pirmąjį - paruošiamąjį masažo etapą. Antrasis etapas – rezorbcinis. Jame kartu su magnio chloridu dalyvaujantis gintaras per odą kūnui pateiks gintarinės rūgšties papildymą, masažas bus su dvigubu cheminės kokybės ženklu. Masažo metu kraujas pakyla į odos paviršių ir greitai bei tiesiogiai į kraujotaką išsiurbtas (absorbuotas) magnio chlorido tirpalas nunešamas ląstelėms. Tai ekonomiškas, saugus ir efektyvus mineralinės magnio terapijos per odą būdas, suteikiantis daug pasitenkinimo įvairių kategorijų pacientams: vaikams, potrauminiams ir

onkologiniams ligoniams, visiems, kam stinga magnio. Taip sako dr. Ezekielis Emanuelis, savo klinikoje išbandęs įvairias masažo formas, kaip būdą praleisti laiką su pacientais. Masažui prilyginami ir švelnūs prisilietimai, apkabinimai, paglostymai, taip pat nekontaktinės manipuliacijos rankomis (reiki būdas). Šis daktaras įsitikinęs, kad visa tai labai svarbu kaip emocinė atsvara odos „alkiui“, kurį sunkia išgyvena asmenys, trūkstantys žmogiškų kontaktų. Jų trūkumui ar nebuvimui ypač jautrūs vaikai-našlaičiai. Masažai patenkina odos „alkį“. Todėl tinkamos masažo formos tampa paklausios onkologiniams ligoniams, chemoterapijos ir radiacinės terapijos pacientams. Jiems tai padeda atpalaiduoti kūną nuo sunkių minčių, sumažinti pašalinius poveikius (pykinimą, nuovargį, karščiavimą). Kokios rūšies masažas būtų parenkamas ligoniui ar asmeniui, masažuotojo rankos turi perteikti šilumą ir meilę iš širdies. Tam reikia karštų rankų. Mokslas nustatė, kad kūnas per rankas išspinduliuoja infraraudonąją energiją, kuri yra fiziologinė, nors sunkiai apčiuopiama, nematoma. Bet ji pajaučiama iš masažo ar reiki meistro rankų. Taip jaučiama gydomoji rankų galia. Gintaro milteliai masažo meistro rankoms perleis savo elektromagnetinę energiją ir šilumą. Meistras masažo būdus sugebės parinkti individualiai pagal reikalą (glostymai rankomis ar švelnūs jų uždėjimai ant ligonio – reiki manipuliacijos, ar vakuuminės procedūros pne

Gintaro-magnio masažas savipagalbos programoms namų sąlygomis patogiai suderinamas su kompresų uždėjimais, vonių-vonelių ar pirties procedūromis.

Išlikęs Senojo Egipto paveikslas liudija, kad seniai žmonės suprato refleksologijos svarbą ir pėdų masažais palaikydavo savo sveikatą.



Pėdų refleksologijos seansas. Senovės Egiptas.

Pėdų odoje ir po ja kaip niekur kitur mūsų kūne gausu refleksinių zonų ir taškų, kurie nerviniais kanalais jungiasi su endokrininėmis liaukomis, energetiniais centrais ir visais vidaus organais. Refleksinių taškų dirginimas atgaliniu nerviniu keliu perduodamas į jo atstovaujamą organą, kuris impulsą priima kaip stimulą. Jei organas yra ligotas, pėdų odoje jam atstovaujantis taškas yra skausmingas. Masažuojant tą tašką, organas gauna fizioterapinę pagalbą: pagerėja kraujo cirkuliacija, atnešama daugiau deguonies, ląstelės pajunta gyvybinės energijos palaikymą. Todėl rūpestis pėdomis pasaulyje įgyja populiaros alternatyvos dėmesį. Gintaro ir magnio substancijų taikymas pėdų refleksologijoje gali atverti naujas galimybes sveikatos paieškų erdvėje.

MENO TERAPIJOS TAIKYMAS PSICHIATRINIAMS LIGONIAMS

Vida Plerpienė

Klaipėdos respublikinė ligoninė

Psichiatrijos departamentas

Anotacija

Straipsnio tikslas atskleisti trumpalaikės meno terapijos fenomenus. Meno terapija – viena iš dinamiškai besivystančių šiuolaikinės psichoterapijos krypčių. Išskiriami trys pagrindiniai psichoterapinio poveikio meno terapijoje faktoriai: meninės ekspresijos faktorius, psichoterapinių santykių faktorius, interpretacijos ir verbalinio atgalinio ryšio faktorius.

RAKTAŽODŽIAI: *menas, meno terapija, psichinis ligonis, meno terapijos efektas.*

Meno terapija Respublikinės ligoninės psichiatrijos filiale taikoma jau keletas metų. Atsižvelgiant į šį ligonių kontingentą ir meno terapijos taikymo sąlygas, galima išskirti sekančius uždavinius:

Simptomų, kylančių iš pačių psichinių susirgimų, taip pat ir iš jų reakcijos į susirgimą, pašalinimas ar susilpninimas, psichinės būsenos ir socialinio funkcionavimo optimizacija.

Aukštesnio lygio ligonių psichosocialinės adaptacijos pasiekimas. Tai reiškia, pirmiausia, pačių pacientų supratimą apie savo būsenų ypatybes, ligos priežasčių ir vystymosi mechanizmus. Antra, turima omeny pacientų aktyvios savireguliacijos įgūdžių formavimą. Tai – jausmų ir minčių reiškinys tiek verbaline, tiek ir neverbaline forma. Svarbus komponentas psichosocialinėje adaptacijoje yra pacientų "AŠ" jausmo stiprinimas, savarankiškų sprendimų priėmimo tobulinimas, pastovių socialinių reikšmingų ryšių, interesų sistemos formavimas.

Ilustruojant meninės ekspresijos funkcijas (jos pateikiamos straipsnio pabaigoje) ir keliamus meno terapijos taikymo uždavinius, pateiksiu fenomenologinį klinikinio atvejo (pacientė gydėsi psichosomatiniame skyriuje) aprašymą.

Monika (62) gydosi nuo depresijos 7 metus. Ligą jautusi 10 metų.

Papasakota gyvenimo istorija turėjo vien negatyvų atspalvį. Avarija per jos vestuves, traumos, tarpasmeninių santykių sudėtingumas, vyro mirtis, ligos, artėjanti senatvė, nesugebėjimas prisitaikyti prie naujų technologinių reikalavimų darbe. Pacientę apėmęs jausmas, kad gyvenime darė netaip, kaip reikėjo. Tekėjo be meilės, iš pykčio, kerštaudama. Dėl to dabar kaltina save. Buvusi energinga, organizuota, ji jau gaudavo priekaištų iš draugių ir giminaičių, kad pakeitė savo elgesį. Dabar gi kenčia pati nuo apatijos, dažnai gulinti lovoje ant nugaros susikryžiuojanti ant krūtinės rankas, neigdama gyvenimą, neturėdama jėgų pokyčiams.

Monika dalyvavusi šešiuose užsiėmimuose su skirtingais grupės nariais, nes grupės sudėtis keičiasi dėl jų gydymo kurso skirtingo užbaigimo.

Meno terapijos užsiėmimuose Monika dirbo nedrąsiai. Kai pajuto, kad dailės įgūdžiai čia nedominuoja, pacientės darbuose atsirado savi simboliai ir ženklai. Jai pradėjo patikti pats piešimo, komponavimo procesas.

Pacientė skundėsi, kad nemoka atsipalaiduoti. Negali skaityti. Sąnarių operacijos riboja judėjimą. Skauda visą kūną, sunku naktį apsiversti lovoje.

Meno terapijos metu šiuo atveju buvo svarbu ieškoti vidinių resursų, juos apčiuopti. Jie buvo rasti fotokoliažo technikos pagalba. Tai buvo vaikystės, paauglystės laikas, tuo metu supanti gamta. Buvo patarta pacientei kiek įmanoma ilgiau buvoti tuose teigiamuose prisiminimuose. Monika tai SUVOKĖ.

Sekantį užsiėmimą ji jau sąmoningai persikėlė mintimis į vasarą, rugiagėlių lauką, aliejine pastele pa-vaizdavo gėles. Kitame užsiėmime dar skundėsi įtampa, nemokėjimu atsipalaiduoti, tačiau pasakė, kad jau gali skaityti. Meditatyviniame – žestiniame piešinyje ji piešia plaukiančius dangumi debesis, įsivaizduodama save vasarą pievoje. Papildė piešinį geltonomis linijomis, - į tai grupės nariai sureagavo: atrado piešinį saulę, besiskverbiančią pro debesis. Monikai pastebėjimas tiko, ji taip ir pavadino kūrinį.

Individualiame užsiėmime pacientė papasakojo ištisinę savo gyvenimo istoriją, kurią buvo būtina rekonstruoti. Atrasti, įvardyti, sudėti akcentus ir atverti individualaus gyvenimo skambesį, jo nepakartojamumą. Savyje atrasti dar nepažintą moterį.

Piešiant savo praeitį, dabartį ir ateitį, savo jausmus, atrandant savo išraišką ir ritmą, pacientei pavyko pamatyti, kad jos praeitis „nebuvo

tokia bloga“. Tai suteikė pasitikėjimo savimi, galbūt kiek apmažino kaltės jausmą.

Paskutinis užsiėmimas buvo individualus. Atlikus užduotėlę, galima buvo apibendrinti visą procesą. Monika akvarele piešė mandalą. Aiškus mandalos centras, vandens ir šviesos upeliukai iš centro, laukiamų

švenčių simboliai rodė teigiamą dinamiką pacientės savijautoje. Atsisveikinant ji pasakė, kad nebeskauda kūnas, ji jaučiasi žymiai geriau, yra daug judresnė. Pacientė jautėsi drąsesnė, daugiau pasitikinti savimi. Esanti dėkinga už terapiją.

Galima daryti išvadą, kad trumpalaikė meno terapija gali duoti eilę teigiamų efektų. Matant paciento vidinį pajėgumą ir pastangas, kaitaliojant vizualinę ir verbalinę raišką, jaučiant jos „pribrendimą“ vienu ar kitu metu, specialistui atreaguojant į ją, įmanoma atrasti vidinių nepanaudotų paciento vidinių galių priimant savo gyvenimą naujoje šviesoje, analizuojant jį ir išdrįstant planuoti ateitį.

Meninės ekspresijos funkcijos (Kopytin, 2002):

Komunikacinė. Ji susijusi su jausmų ir įsivaizdavimų išraiška, o platesnėj prasmė- informacijos suvokimu, įsisavinimu, perdirbimu ir perteikimu.

Fokusuojanti-aktualizuojanti funkcija susijusi su meninės ekspresijos savybe atgaivinti prisiminimus ir įtakoti pakartotiną ankstesnių svarbių įvykių – tiek teigiamų, tiek ir neigiamų,- pergyvenimą. Nors pakartotinas pergyvenimas nemalonių ir traumuojančių įvykių gali būti žmogui psichologiškai nesaugus, psichoterapijos kontekste tai dažnai būtina tam, kad galų gale permąstyti ir užbaigti situaciją naujai, su daugiau teigiamomis pasekmėmis. Ši funkcija taip pat susijusi su latentinėmis, anksčiau paslėptomis asmenybės savybėmis.

Stimuliuojanti funkcija susijusi su įvairių sensorinių sistemų aktyvinimu, visų pirma, matymo, klausos, kinestetikos ir t.t. Be to, meninė veikla susijusi su įvairių sensorinių sistemų koordinacija, įvairių asociacijų atsiradimu.

Meninė veikla nesuvokiama be žmogaus sugebėjimo įvykdyti savo pasirinkimą ir tam tikru būdu „įdėti“ savo suvokimo objektą į asmeninių reikšmių sistemą, susieti jį su savo poreikiais ir patirtimi. Visa tai atsispindi dar vienoje – organizacinėje (integruojančioje) meninės ekspresijos funkcijoje.

Objektyvuojanti funkcija susijusi su fokusuojančia/aktualizuojančia funkcija. Ji glūdi meninės ekspresijos savybėje paversti žmogaus pergyvenimus ir asmenines apraiškas matomais.

Meninė veikla taip pat įgalina pamatyti ir suvokti išorinius ir vidinius, su asmenybe vykstančius pasikeitimus (pasikeitimų dinamikos atspindžio funkcija). Ši funkcija ypač išryškėja kuriant biografines istorijas, o taip pat tais atvejais, kai yra pakankamai daug vizualinių vaizdų, pavyzdžiui, fotografijų, leidžiančių atlikti tam tikrų gyvenimo etapų retrospektyvinę analizę ir pamatyti, kaip jie įvairiais gyvenimo momentais skiriasi išorine forma, elgesiu ir aplinka.

Prasmių formavimo funkcija įgalina padėti žmogui pamatyti poelgių prasmę, tiek savo, tiek ir kitų žmonių. Meninė veikla suteikia savirefleksijai būtiną atsitraukimą, tuomet įmanoma pamatyti pergyvenimus ir poelgius naujoje šviesoje ir suvokti jų kitą, dažnai gilesnę arba alternatyvų turinį. Vyksta naujas patirties įprasminimas ir prasmių surišimas tarp įvykių ir įvairių vidinio pasaulio elementų. Dekonstruktvyvinė funkcija papildo prasmių formavimo funkciją ir išreiškia jos gebėjimą padėti žmogui suvokti, kad ta prasmė, kurią jis priskiria savo poelgiams ir pergyvenimams, kaip ir veiksams ir kitų žmonių pergyvenimams, dažnai būna ne vienintelė ar netgi iškreipta realybė.

Ekspresyvinė katarsinė funkcija susijusi su galimybe atreaguoti pačius įvairiausias pergyvenimus (susirezinimą, pyktį, kaltę, baimę ir t.t.)

Gynybinė funkcija. Galimybė sukurti distanciją, nuotolį nuo trauminių ir mažai suvoktų pergyvenimų, atrasti vienokią ar kitokią jų kontrolę.

Literatūra

1. Практическая арт-терапия. Лечение и реабилитация, тренинг. Под ред. А.И. Копытина, 2008. Москва, Когито центр;
2. А.И. Копытин (2002). Теория и практика арт-терапии. Питер, Санкт-Петербург
- McNiff S. Art as medicine. London Boston: Schambala, 1992;
3. Клиническая психология. Под ред. Б.Д. Карвасарского 2007, Питер, Санкт-Петербург;
4. Карл Густав Юнг. Об энергетике души. 2008, Москва, Академический проект.

APPLICATION OF ART THERAPY FOR PSYCHIATRIC PATIENTS

Vida Plerpienė

Summary

The purpose of the article is to reveal the phenomena of short-term art therapy. Art therapy - one of the most dynamically developing areas of modern psychotherapy. Three main effects of art therapy, psychotherapeutic factors of artistic expression, factor in psychotherapeutic relationships, interpretation and verbal feedback factor are studied in this work

KEYWORDS: *art therapy, psychiatric patient, effect of art therapy.*

GYDYMAS DĒLĒMIS LIETUVOJE

Vanda Kramarauskienė

Hirudologų draugijos pirmininkė

Anotacija

Lietuvoje gydymas dėlėmis buvo dirbtinai išstumtas. Tuo užsiiminėjo tik keli, žinoję tokio gydymo vertę, žmonės. Dėlės pas mus tapo retenybė, jos net įrašytos į Raudonąją knygą. Pastaruoju metu šiuo gydymo būdų vėl susidomėta.

RAKTAŽODŽIAI: *gydymas, dėlės, Lietuva.*

Medicininį dėlių naudojimą beveik visai buvo išstūmę naujai vaistai, galinga jų reklama. Tai nebuvo sunku – žmonės instinktyviai nemėgsta įvairių kraujasiurblių. Buvo galvojama, kad viską išspręs tabletės lašeliai, injekcijos. Dešimtmečiai įtikino – daugelio negalavimų taip įveikti negalima. Be to gydymas vaistais labai brangus, jie turi daug šalutinių poveikių, gadinamas skrandis. Kartais vaistų pacientai būna „prisivalgę“ tiek, kad bandant juos gydyti dėlėmis, gyvūnėliai „paragavę“ kraujo žūva. Pastaruoju metu mokslininkai ir gydytojai praktikai vis dažniau vėl įvairius negalavimus ima gydyti dėlių pagalba. Dėlės, skirtingai nuo vaistų iš esmės neturi šalutinio poveikio, nekenkia virškinimo ir nervų sistemoms. Dėlės daro ne tik mechaninį poveikį, bet kraujotakon paleidžia daugiau kaip 100 įvairių biologinių medžiagų, kurių poveikis daugeliu atvejų normalizuoja organizmo veiklą. Jų seilės pasižymi antibakteriniu poveikiu. Dėlės imuninė sistema tokia stipri, kad jų organizme žūva visos bakterijos. Vis dėl to jos, dėl viso pikto, kaip ir vienkartiniai švirksčiai, naudojamos tik vieną kartą. Dėlių paleidžiamas hirudinas stabdo kraujo krešėjimą, nuskausmina, mažina uždegimą. Taip galime neleisti susidaryti rombams. Dėlių viduriuose kraujas nekrešėjęs išsilaiko net kelis mėnesius. Eglina, mažindami uždegimą, padeda gydyti reumatoidinį artritą, podagrą, net plaučių egzema. Dėlių terapija pagerina miegą, nuotaiką, apetitą, normalizuoja medžiagų apykaitą, stiprina imuninę sistemą. Tyrimai parodė, kad medicininėmis dėlėmis sėkmingai galima gydyti furunkuliozę, egzemas, net plikimą, trombozes, tromboflebitus, otitą, klausos nervų nevritus, menstruacijų sutrikimus, gimdos kaklelio eroziją, kepenų ligas, prostatitus, kai kuriais atvejais net vyrišką nevaisingumą, hipertoniją, miokardo infarktą, miokarditą. Dabar dėlėmis gydomas ir hemorojus, celiulitas, raukšlės, glaukoma, keratitas, vidurių užkietėjimas, kolitas, nutukimas, abscesai. Dėlės gali padėti ir gydant impotenciją, šizofreniją, išsėtinę sklerozę, kai kurių jas naudojančių gydytojų nuomone, pirmose stadijose padeda net gydant vėžį. Stebina tai, kad jos sėkmingai pritaikytos gydant net kai kurias akių, dantų ligas, pavyzdžiui, akių uždegimus, akių traumas, jos padeda pašalinti iš akių toksines medžiagas. Dėlės padeda gydyti burnos gleivinę, periodontitą, alveolitą. Net 35 išsivysčiusiose pasaulio šalyse per tūkstantyje klinikų taikoma hirudoterapija. Medicininės dėlės, kol kas niekuo nepakeičiamos mikrochirurgijoje. Vis dėl to, dėl suprantamų priežasčių, šiam gydymo būdai priešinasi farmacinės kompanijos, kai kurie gydytojai. Kol kas tik privačiai gydoma ir jis nekompensuojamas Vokietijoje. Panašiai yra ir Latvijoje, nors Izraelyje, sulaukus 55 metų, būtina rekomenduojama taikyti dėlių terapiją. Šveicarijoje toks gydymas dalinai kompensuojamas, o savo pacientus gydyti dėlėmis siunčia net profesoriai. Šis gydymo būdas ten labai populiarus tarp sportininkų, ypač futbolininkų. Ten apie šį gydymą apgintos net kelios disertacijos. Ten gydytojai apmokyti ir gali gydyti dėlėmis, tik jų padėjėjai medikai turi baigti specialius kursus. Rusijoje taip pat gydymas dėlėmis gana populiarus, nors valstybė jo ir nekompensuoja. Gydytojų dinastijos palikuonis Olegas Kamenevas medicininėmis dėlėmis gydo jau 20 metų. Norint gydyti dėlėmis reikia baigti 140 valandų kursus. Tuo gali užsiimti tik gydytojas. Didelio susidomėjimo sulaukė gydytojos Aidin Sapich iš Turkijos pranešimas. Ten gydoma, atsižvelgiant į kraujo grupes, skiriamas badavimas. Naudojamas vadinamasis „nacmat“ būdas, kuris reiškia „pašalinimas“. Tas būdas naudojamas tūkstančius metų. Pavadinimas kilęs iš graikų kalbos. Pagal jį ne tik naudoja dėles, bet ir stato taures. Pagrindinis dėmesys skiriamas natūraliam gydymui. Net dėlės padarytos žaizdelės niekuo netepamos, nes geriausiai gydo pats organizmas. Kai kurie metodai mums net abejotini. Pagal mėnulio kalendorių nustatoma kokiomis mėnesio, savaitės dienomis gydymas efektyviausiai veikia (sekmadieniais, pirmadieniais, antradieniais, ketvirtadieniais), kokiomis dienomis dėti dėlių negalima (trečiadieniais, penktadieniais, šeštadieniais). Kuo paremtas tokių dienų parinkimas, ji negalėjo pasakyti — tokia tradicija. Mėnulio kalendoriumi esą būtina vadovautis todėl, kad jis veikia vandenį, o žmogaus kūno masės didžiąją dalį sudaro taip pat vanduo. Įdomu, kad po dėlių terapijos, statomos taurės. Dėlių nestato jei žmogus valgė vyšnių, trešnių, naudoja kraują skystinančius preparatus, nes tada gali daugiau kraujuoti. Stato mažiausiai 3 dėles, bet gali jų būti ir iki 11. Jos statomos

net ant nosies ir liežuvio galiuko. Turkijoje prostata niekada neoperuojama, gydoma tik dėlėmis. Už gydymą moka patys žmonės

Lietuvoje gydymas dėlėmis buvo dirbtinai išstumtas. Tuo užsiiminėjo tik keli, žinoję tokio gydymo vertę, žmonės. Dėlės pas mus tapo retenybė, jos net įrašytos į Raudonąją knygą. Pastaruoju metu šiuo gydymo būdų vėl susidomėta. Laima Petrauskienė kartu su Dalia Zapkuviene yra parašiusi knygą „Medicininės dėlės“. Mūsų kai kurie gydytojai tobulinosi pas pasaulyje garsius hirudoterapeutus Jurijų ir Olegą Kamenevą Sankt Peterburge. Daug metų medicininėmis dėlėmis artimuosius gydo Filomena Taunytė. Kartu ji propaguoja ir bado dietas, vegetarizmą ir atitinkamus fizinius pratimus. Gydytojos teigimu, gydymas visada buvo efektyvus. Drąsus žingsnis žengtas Klaipėdos universitete. Ten, nors, kol kas negauta finansavimo, įkurtas Sveikatos mokslo fakultetas. Jame rengiami aukštąjį išsilavinimą turintys slaugytojai, visuomeninės sveikatos specialistai, socialiniai darbuotojai, rehabilitologai ir kiti specialistai. Du metus ten mokoma tradicinės medicinos, o du metus alternatyvios, taip pat ir Rytų medicinos.

Neseniai neeilinę konferenciją apie medicininį dėlių panaudojimą gydant žmones Vilniuje suorganizavo Lietuvos hirudologų draugija ir Klaipėdos universiteto sveikatos mokslų fakultetas. Pagrindinė organizacinė našta teko firmos „Hiruline“ direktorei Vandai Kramarauskienei ir tarptautinės moterų vadovių organizacijos Lietuvos skyriaus Zonta international prezidentai Lilijai Socevičienei. Dėlėmis žmonės buvo gydomi jau prieš kelis tūkstančius metų. Vyresni žmonės dar prisimena, kad ir Lietuvoje vaistinėse viešai buvo išstatyti indai su medicininėmis dėlėmis. Dabar Lietuva tapo bene vienintelė valstybė Europoje, kur vaistinėse nėra medicininį dėlių. Matyt mes vis norime išsiskirti. Buvo laikas, kai iš vaistinių buvo dingęs net valdolis. Konferencijoje pranešimus skaitė biologijos mokslų daktarė Madelene Westendorf (Vokietija), Europos hirudologijos akademijos, kol kas vienintelės Europoje, įkūrėja Dominik Schweizer (Šveicarija), Sankt Peterburgo universiteto docentas, medicininį dėlių biofabriko direktorius Oleg Kamenev (Rusija), Klaipėdos universiteto profesorius Algimantas Kirkutis, Biologijos mokslų daktarė Laima Petrauskienė, doc. Liudvikas Šalčius, gydytoja Filomena Taunytė, gydytoja Aidin Sapich (Turkija), Didžiosios Britanijos hirudoterapijos asociacijos direktorė Nina Barbora Evans. Aktyviai dalyvavo grupė ir grupė Latvijos gydytojų. Iš Turkijos atvyko net keturi žmonės. Konferencijos metu docentas Oleg Kamenev vadovavo praktiniams užsiėmimams naudojant medicininės dėles kosmetinio masažo metu.

Konferencijos tikslas buvo aptarti ir įvertinti gydymo dėlėmis ir natūralios medicinos praktiką Lietuvoje ir Baltijos šalyse, ieškoti būdų, kaip spręsti esamas problemas, bendradarbiaujant su valdžios institucijomis ir visuomenės atstovais ieškoti pacientams naudingų sprendimų. Ja norėta inicijuoti, kad Lietuvoje būtų priimti analogiški Europos valstybėms teisės aktai, griežtai reglamentuojantys hirudoterapiją, skatinti, kad natūrali medicina būtų naudojama profesionaliai ir tai padėtų gerinti žmonių sveikatingumą, inicijuoti, kad būtų uždraustas neprofesionalus hirudoterapijos verslas. Konferencijoje priimta atitinkama rezoliucija.

HIRUDO THERAPY IN LITHUANIA

Vanda Kramarauskiene

Summary

Lithuania treatment with leeches have been artificially pushed out. At engaged in only a few knew the value to avoid treatment failure, people. Leeches have become a rarity with us, they even included in the Red Book. Recently, this re-interest in ways to avoid treatment failure.

KEYWORDS: *treatment, leeches, Lithuania.*

GARSAS IR MUZIKA KAIP SVEIKATINIMO PRIEMONĖS SVEIKATAI PALAIKYTI

Diana Dainytė Uribe¹, Dalia Pakeltytė²

Muzikos ir garso terapeutė, www.skamba.lt¹

Klaipėdos universitetas, Gamtos ir matematikos mokslų fakultetas²

Anotacija

Šiame pranešime apžvelgiama dabartinė muzikos terapijos padėtis Lietuvoje. Nors muzikos terapeutai dirba įvairiausiomis aplinkybėmis, muzikos terapeuto profesija vis dar nėra oficialiai pripažinta. Dažnai muzikos terapija suprantama tik kaip pasyvus atpalaiduojančios muzikos klausymas. Pristatyme supažindinama su dviem visiškai kitokiais aktyvios muzikos terapijos metodais - toniniu giedojimu ir skambančiais dubenimis. Skambantys dubenys gali būti naudojami garso masažo metu arba jais grojama (dubenys naudojami kaip muzikos instrumentai). Toninio giedojimo arba pasiskambėjimo atveju nereikia jokių specialių muzikinių sugebėjimų, tereikia išmokti pajusti savo paties sužadinamas vibracijas. Abu metodai tinka individualiam ar grupiniam darbui bei gali būti naudojami įvairiomis aplinkybėmis, siekiant pagerinti savijautą ar sergant lėtinėmis ligomis.

RAKTAŽODŽIAI: *garso terapija, lėtinės ligos, muzikos terapija, pasiskambėjimas, skambantys dubenys.*

Mikalojus Konstantinas Čiurlionis muziką įvardijo kaip Dievo pasiuntinį, atsiųstą judinti švelniausias ir geriausias mūsų sielos stygas, raminti širdis, suvargusias gyvenimo rūpesčiuose, guiti iš jų melus, nedorybes, pavydus, neapykantas...

Nuo neatmenamų laikų muzika buvo socialiai funkcionali kaip magijos, ritualo atributas (Balakauskas, 2000). Žyniai ir šamanai, Pitagoras, Platonas, Aristotelis ir daugelis kitų žinojo ir naudojo muzikos galią kūno ir sielos gydymui.

Po Pirmojo ir Antrojo pasaulinio karo muzikantai lankėsi ligoninėse ir grojo besigydantiems kariams ir veteranams. Vėliau, fiksuojant įvairius teigiamus pokyčius tokio muzikavimo metu ir po jo, intuityvų muzikavimą ligoninėse pakeitė muzikos terapija kaip mokslas. Šiuo metu yra atliekami kiekybiniai ir kokybiniai tyrimai, taikomos įvairios praktikos ir metodikos, vedami tiek individualūs, tiek ir grupiniai užsiėmimai.

Muzikos terapijos raidą Lietuvoje iš dalies lėmė istorinės sąlygos – priklausomybė Sovietų Sąjungai 1945-1990 metais. Vieni pirmųjų Lietuvoje muzikos poveikį psichosomatinėms ligoms ir funkciniam centrines nervų sistemos sutrikimams gydyti aštuntojo dešimtmečio pabaigoje pradėjo tyrinėti Kurortologijos mokslinių tyrimų laboratorijos mokslininkai. Medicinos mokslų daktaras V. Meška ir muzikologė A. Jurgutytė 9- me dešimtmetyje, remdamiesi Druskininkų sanatorijose atliktų tyrimų rezultatais, parengė metodiką šalies kurortuose steigiamiems muzikos terapijos kabinetams (Jurgutytė, Meška, 1983).

1997 m. buvo įkurta Lietuvos muzikos terapijos asociacija. 2000–2002 m. Vilniaus pedagoginiame universitete (VPU) tuometiniai asociacijos vadovai apgynė daktaro disertacijas ugdomosios muzikos terapijos srityje (Aldona Vilkelienė, 2000; Vilmantė Aleksienė, 2001; Jautrė Šinkūnienė, 2001; Loreta Kačiušytė – Skramtai, 2002). 8 muzikos terapeutai studijas baigė Norvegijoje ir Vokietijoje.

2002 m. LUMTA (Lietuvos ugdomosios muzikos terapijos asociacija) tapo Europos muzikos terapijos kongregacijos nare, prisiimdama atsakomybę už muzikos terapijos plėtojimąsi Lietuvoje koordinavimą, paslaugų diegimą, studijų programos, atitinkančios Europos standartus, rengimą ir įdiegimą šalyje.

Muzikos terapija šiandienos kultūroje – tai muzikos terapeuto paslauga klientui, bendradarbiavimas naudojant muziką, įvairias muzikines veiksenas bei susikuriančius tarpusavio santykius optimizuojant kliento (individo ar grupės) sveikatingumą ir gyvenimo kokybę.

Muzikos terapinės savybės:

- Muzika yra neverbalinė kalba, įgalina mus bendrauti, sąveikauti, pažinti viens kitą be žodžių
- Muzika gerina koordinaciją, balansą, raumenų tonusą
- Muzika stimuliuoja atmintį, padeda įsiminti bei prisiminti
- Muzika gerina klausymo įgūdžius bei kalbos suvokimą
- Muzika stimuliuoja mūsų emocijas, padeda jas išreikšti, sureguliuoti
- Muzika turi galią sukelti tam tikras asociacijas, vaizdinius
- Muzika padeda suvokti laiką, erdvę
- Muzika yra stiprus motyvas veikti
- Muzika savo elementų įvairove, pokyčių bei kontrastų galimybėmis lavina dėmesingumą bei koncentraciją
- Muzika padeda reguliuoti grupės procesus

- Muzika – padeda save pažinti, išreikšti, atspindi identitetą
- Muzika visiems prieinama, muzika be sienų...

Nustatyta, kad muzika veikia kvėpavimą, širdies plakimą, pulsą ir kraujospūdį, atpalaiduoja įtampą, nuramina protą, pagerina kūno judesius ir taip sumažina stresą. Muzikos naudojimas gydymui aktualus todėl, kad jis gali keisti pagrindinių nervų sistemos procesų intensyvumą, sukurti sveikimo dominantę smegenų žievėje, stimuliuoti fiziologines funkcijas. Tai labai aktualu sergant neurologinėmis ligomis, ypač lėtinėmis, pvz. išsėtine skleroze, kuria susirgus tenka su ja pragyventi visą gyvenimą.

2 praktiniai metodai

A. Pasiskambėjimas arba toninis giedojimas

Šis metodas yra patogus tuo, kad čia nereikalingi muzikos instrumentai, todėl nereikia nei papildomų investicijų, nei ypatingų patalpų. Tiesa, gera garso izoliacija yra pageidautina.

Pirmą kartą terminą *toninis giedojimas* pavartojo Lora Elizabeth Keis (Laurel Elizabeth Keyes Toning, DeVorss, 1973). Tą patį terminą vartoja ir Jonathan Goldman (Jonathan Goldman, Andy Goldman, Garso tantra, Fajisarus, Kaunas 2007). Toninis giedojimas arba kitaip jį galima vadinti pasiskambėjimu (D. Dainytė Uribe).

Šis būdas labai skiriasi nuo dainavimo mums įprasta prasme. Skiriasi, nes čia nėra visų įprastų muzikinių elementų, t.y. nereikia pataikyti į toną, nereikia derintis prie bendro ritmo. Tai reiškia, kad gali dalyvauti ir patirti teigiamą efektą visi – tie, kurie paprastai nedainuoja ir netgi tie, kurie tariamai “neturi klausos”. Reikalingas tik atvirumas ir noras pabandyti. Anksčiau ar vėliau kyla noras suskambėti, t.y. pajusti savo paties sužadintą vibraciją.

Kodėl gali kiekvienas? Kaip garsas yra vibracija, taip ir kiekviena būtybė yra vibracija. Mokėti sužadinti savąją vibraciją ir ją įvaldyti, būti sąmoningame ir vibruojančiame, t.y. skambančiame kontakte su savimi ir yra šio metodo esmė. Tikslas – savęs pažinimas, pasitikėjimo ir kūrybiškumo ugdyimas, o svarbiausia – transformuojančios galios įvaldymas, taip padedant sau būti sveikam ir darniai skambančiam.

Tai nėra su kokia nors religija susiję skiemenys ar rytietiškąs mantros, todėl jų dainavimas tinka tiek įvairių religinių įsitikinimų žmonėms, tiek ir jokios religijos nepraktikuojantiems žmonėms. Skambėdami ieškome savo pradinio ir esminio garso, t.y. garso, kuriuo save kuriame ir geriau pažįstame, o esant reikalui, transformuojame ir gydome. Galima dainuoti individualiai, tačiau ypatingas efektas patiriamas dainuojant grupėje. Būdamas grupėje kiekvienas siekia individualių tikslų, tačiau patiriamas ir bendras “garso vonios” efektas.

Šitokių pasidainavimų taikymas yra labai platus. Vienas dainuoja sau, kitas dainuoja kitam, dainuoja mama kūdikiui, kažkas dainuoja praeityje “sužeistam vaikui”. Dainuojama, norint būti darniu ir kūrybingu, norint pasikeisti ar pasveikti.

B. Skambantys dubenys

Šių dubenų, atkeliavusių iš Tolimųjų rytų, istorija siekia keturis tūkstančius metų, tačiau vakariečius jie pasiekė tik praėjusį šimtmetį ir tapo jiems tikru atradimu. Jeigu toninio giedojimo atveju žmogus pats savo balsu sužadina vibracijas, tai šiuo atveju turime instrumentą, kuris padeda vibracijas pajusti ir patirti. Vieną kartą užgavus, skleisdami turtingus įvairiaspalvius obertonus ir subtilias vibracijas, jie gali skambėti keletą minučių. Skambantys dubenys padeda atsipalaiduoti, mažina stresą, atstato intuityvų ir kūrybingą kontaktą su savo vidiniu “aš”. Naujausios technologijos patvirtina jų gydantį poveikį ir fiksuoja daugialypį poveikį fiziniam kūnui.

Išvados

Muzikos terapija yra labai lanksti disciplina, todėl ją galima efektyviai taikyti daugelyje medicinos sričių. Muzikos funkcionalumas akivaizdus rekreacijoje ir kaip sveikatinimo priemonė medicinoje, optimizuojant gyvenimo kokybę, kas ypač svarbu sergant lėtinėmis ligomis.

Literatūra

1. Balakauskas, O. Muzika ir mintys . „Baltos lankos“, 2000.
2. Campbell, D. Mocarto muzikos poveikis. „VILTIES OAZĖ“, 2005.
3. Jurgutytė A., Meška V. Psichosomatinių sindromų ir funkcinį centrinės nervų sistemos sutrikimų muzikos terapija. - Vilnius, 1983.
4. Jonathan Goldman, Andy Goldman, Garso tantra, Fajisarus, Kaunas 2007.
5. Jonathan Goldman, The 7 Secrets of Sound Healing, Hay House, INC, 2008.
6. Jonathan Goldman, The Divine Name, Hay House, INC, 2010.
7. Laurel Elizabeth Keyes. Toning: The Creative Power of the Voice. DeVorss, 1973.
8. Mitchell L. Gaynor, M.D. The Healing Power of sound, Recovery from Life-Threatening Illness Using Sound, Voice and Music. Boston and London, Shambala, 2002.
9. Voice and Music. Boston and London, Shambala, 2002.
10. Schmid, W. (2006) Maintaining dialogue - active music therapy for people living with Multiple Sclerosis. Music Therapy Today (Online) Vol.VII (1) 77-98. available at <http://musictherapyworld.net>
11. <http://www.muzikoterapija.lt/elektroniniai-zurnalai>

SOUND AND MUSIC AS A HEALTH MEAN FOR STRENGTHENING HEALTH

Diana Dainytė Uribe¹, Dalia Pakeltytė²

Summary

In this presentation we look at the present situation of music therapy in Lithuania. Although music therapists work in various settings, music therapy as a profession is still undergoing a process of official recognition. Often music therapy is understood as passive listening to relaxing music. To counteract this understanding, two methods of active music therapy are introduced, singing bowls and toning. Singing bowls can be used to perform sound massage or clients actively use them as music instruments. In toning, the client uses his or her voice to tone sounds in a way which does not require any musical aptitude. Both methods are suitable for individuals and group work, and can be used for a full range of conditions from improving well-being to chronic illness

ŽVYNELINĖ IR LĖTINĖ ALERGIJA

Jelena Tulčina

Kauno natūralios medicinos centras „Echoton“,

Vilniaus Žvėryno natūralios medicinos centras

Žvynelinė (psoriazė) yra lėtinė uždegiminė liga, pasireiškianti būdinga epidermio ląstelių-keratinocitų proliferacija, su pleiskanojančia rožine-sidabrine papule bei galinti komplikuotis sąnarių pažaida. Ligos priežastis nežinoma, bet daugelis tyrėjų šią ligą sieja su uždegiminiu, alerginiu ir imuniniu mechanizmais, susijusiais su genetiniu polinkiu, kurios klinikinę išraišką dažniausiai sukelia įvairūs stresai ir kiti rizikos veiksniai. Rizikos veiksniai gali būti genetinis polinkis, rasiniai ir regioniniai savitumai, traumos, infekcijos, tabako rūkymas, ne visavertė mityba, alkoholinių gėrimų vartojimas, kitos gretutinės ligos.

Žvynelinės problema yra globalinė. Tai viena dažniausių odos ligų, kuria serga 2-3 proc. pasaulio populiacijos. Lietuvoje šia liga serga per 120 tūks. žmonių, iš jų apie 20 tūkst. pacientų liga yra itin sunkios formos. Tokių pacientų gydymas tradiciniais vaistais yra nepakankamai veiksmingas, sukeliantis šalutinių reiškinių. Šiuo atveju modernūs ir veiksmingi yra biologiniai vaistai, tačiau sunkiai prieinami dėl jų kainos. Be to, daugelis sergančiųjų žvynelinė serga ir gretutinėmis ligomis: depresija, širdies ir kraujagyslių ligomis, antsvoriu ar nutukimu, cukriniu diabetu, Krono liga ir kt. Žvynelinė yra liga, turinti didžiausią neigiamą įtaką gyvenimo kokybei.

Išsivarginti ligos žmonės bando ieškoti įvairių alternatyvių gydymo būdų. Susidomėjimas alternatyvia medicina pastaraisiais metais labai dideja. Ligonų gydymo ir stebėjimo patirtis parodė, kad atskiri maisto komponentai turi didelę įtaką žvynelinės etiopatogenezei. Nepavyko rasti tyrimų, kuriose būtų taikyta sisteminga mitybos programa komplekse su storžarnės irigacija, specializuotos baro kameros seansais ir kt.

Tiriamųjų kontingentas

Kauno natūraliosios medicinos centre „Echoton“ ir Vilniaus Žvėryno natūralios medicinos centre 2005–2007 m. gydyti 257 pacientai, sergantys įvairaus sunkumo žvyneline. Iki kreipimosi į šiuos centrus visi pacientai gydyti dermatologų standartiniais tradicinės medicinos metodais, todėl visų diagnozės buvo patvirtintos specialistų. Šie pacientai atvyko iš įvairių šalies rajonų.

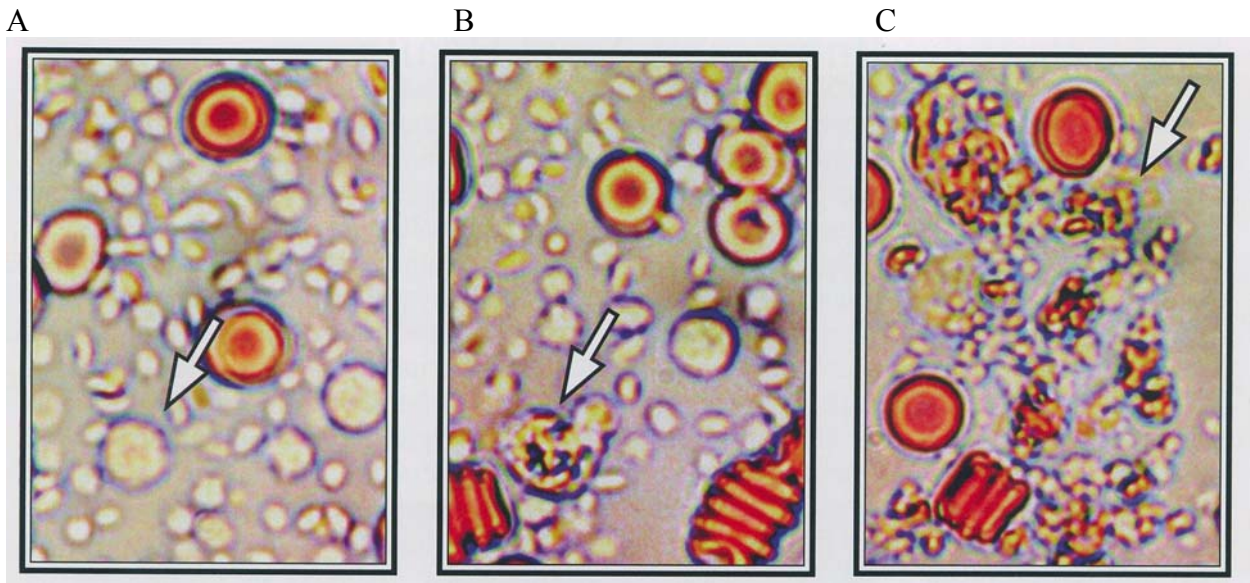
Pacientų pasiskirstymas pagal lytį ir žvynelinės klinikos sunkumą pateikiamas 1 lentelėje.

1 lentelė. Žvynelinės sunkumo laipsniai

Lytis	Sunkumo laipsnis		
	I	II	III
Moterys	19 (36.5 proc.)	21 (40.4 proc.)	12 (23.1 proc.)
Vyrai	5 (20.0 proc.)	14 (56.0 proc.)	6 (24.0 proc.)

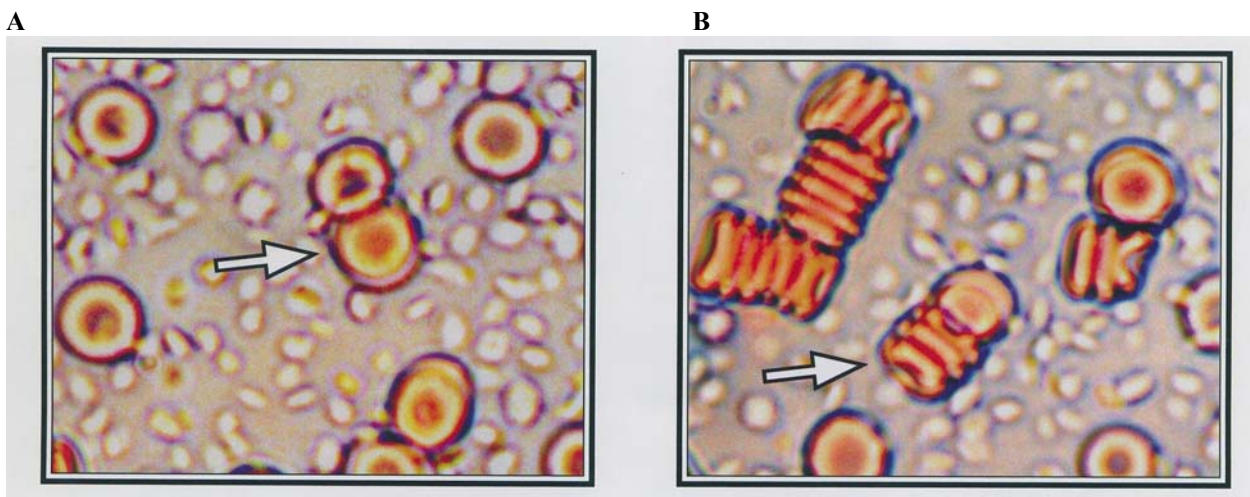
Tyrimo metodika

Kiekvienas pacientui atliktas maisto netoleravimo (lėtinės alergijos) testas (MNT) 150 maisto produktų M.Lovendale metodu. Iš vienos buvo paimama 10 ml kraujo, kuris laikomas kambario temperatūroje plazmai atskirti. Testo atlikimui buvo panaudota „Prime test“ plokštė, kurią sudarė 15 mažesnių plokštelių su 10 langelių kiekvienoje. Šie langeliai buvo užpildomi maisto produktų koncentratais, pridėdant po 10 mikrolitru plazmos į kiekvieną ir laikoma 40 min. kambario temperatūroje. Reakcija buvo vėrinama kompiuterizuotu mikroskopu „Moticam 480P/objektyvas 40×0,65“. Kiekviena plokštelė buvo vertinama skaičiuojant suirusias kraujo ląsteles (limfocitus) ir nustatoma individuali reakcija į kiekvieną produktą, įvertinant lėtinės alergijos laipsnį. Jei suirdavo iki 50 proc. limfocitų, tai lėtinė alergija atitikdavo II-IV laipsnį (1,2 pav.).



1 pav. Limfocitų reakcija „Prime test“ metu:

A-mikroskopiškai matomi normalūs limfocitai, nes alerginė reakcija su žirnių ekstraktu nevyksta, kadangi ekstraktas derinasi su imunine sistema; B-veikiant lėtinei alerginei reakcijai, prasideda limfocitų irimas; C-daugybė suirusių limfocitų.



2 pav. Eritrocitų reakcija „Prime test“ metu:

A – dauguma nepakitusių eritrocitų, centre matomi ląstelių agliutinacija; B-sulipusių eritrocitų konglomeratai, kurie, patekę į kapiliarus, gali sukelti atitinkamų organų funkcijų sutrikimą.

Daugeliui pacientų (apie 90 proc.) atliktas storažarnės irigacija aparatu „Toxygen model BSC-UV“ Doto- lo INC. Kadangi daugeliui pacientų nustatyta disbioze (disbakteriozė), apie 80 proc. jų skundėsi lėtinėmis obstipacijomis, apie 60 proc. pacientų turėjo didesnę ar mažesnę antsvorį ar buvo nutukę, todėl ir šiuo požiūriu jiems buvo indikuotina storažarnės irigacija.

Siekiant padidinti audinių aprūpinimą deguonimi, sumažinti hipoksijos požymius, pagerinti viso organizmo ir odos medžiagų apykaitą bei paspartinti toksinų drenažą (pasišalinimą), buvo taikomi baro kameros „SOLACE Hyperbaric chamber“ seansai.

Odos pažeidimų plotas ir gydomasis poveikis buvo nustatomi laipsniais. Žvynelinės sunkumas buvo vertinamas tokiais laipsniais: lengvas – iki 3 proc. kūno paviršiaus (3-ų delnų plotų suma), vidutinis – 3-10 proc. (3-10 delnų plotų suma), didelis – daugiau kaip 10 proc. plotas (4).

Maisto produktai buvo parenkami ir sudaroma mitybos programa pagal maisto netoleravimo testo duomenis.

Rezultatai

Gydomasis poveikis buvo vertinamas subjektyviai: pacientų savijauta, pažeistos odos dėmių kinetika vertinant išplitimo dydį, naujų dėmių formavimąsi bei buvusių dėmių išnykimą. Buvo vertinami ir niežulio, odos pleiskanojimo simptomai.

Teigiami rezultatai nustatyti 77 pacientams: išnyko odos pokyčiai (dėmės, pleiskanojimai, niežulys), pagerėjo savijauta) (2 lentelė). Pacientų amžiaus vidurkis -29,5 metų. Iš viso klinikiniai simptomai pagerėjo 52 moterims (67,5 proc.) ir 25 vyrams (32,5 proc.).

2 lentelė. Sergančiųjų žvyneline odos būklės pagerėjimo laikas

Lytis	Pacientų skaičius	Amžiaus vidurkis, metai	Pagerėjimo laikas, mėn.
Moterys	52 (67,5 proc.)	27,5	2,7
Vyrai	25 (32,5 proc.)	31,6	2,3

Likusių 180 pacientų klinikiniai simptomai pagerėjo 50-90 proc. ir toliau jie stebimi bei gydomi.

Moterų žvynelinės klinikiniai simptomai pagerėjo po 2,7 mėn., vyrų – po 2,3 mėn. stebėjimo ir gydymo, o visiškai žvynelinės simptomai redukavosi po 4-8 mėn. Minėtu laikotarpiu pacientai griežtai laikėsi kompleksinės mitybos programos, kuri kas mėnesį buvo koreguojama. Jiems buvo rekomenduojama ir baigus gydymą nepažeisti sudarytos kompleksinės mitybos programos, patikslinti ją pakartotinai atliekant maisto netoleravimo testus. Taip pat jiems atliktos hidrokolonterapijos procedūros (4-5 seansai).

Gauti duomenys rodo, kad ne visada žvynelinės klinikos pagerėjimas susijęs su žvynelinės židinio dydžio odoje: neretai pirmojo laipsnio žvynelinė koreguojama žymiai sunkiau nei didesnio laipsnio.

Gautų duomenų iliustravimui pateikiamos penkios charakteringų atvejų nuotraukos su ligos anamnezės aprašais. Nuotraukose matyti, kad pacientai sergo II ar III laipsnio žvyneline. Jų mityba buvo įprastinė: vyravo mėsiniški, miltiniai ar pieniški patiekalai, mažai vartojo vaisių, daržovių, žuvies patiekalų. Suaugę pacientai dažnai gėrė kavą, juodą arbatą, vartojo saldumynus, saulėgrąžų aliejų, gyvulinės kilmės riebalus ir kitus pagal vėliau atliktą maisto netoleravimo testą (MNT) nerekomenduojamus produktus. Visiems pacientams atliktas atitinkamas skaičius storžarnės irigacijų bei skirtos baro kameros. Visiems atlikti maisto netoleravimo testai, pagal gautus duomenis sudarytos individualios rotacinės mitybos programos, kurių buvo tiksliai laikomasi.

Sergančiųjų žvyneline odos pokyčiai pateikti paveikluose (3-8 pav.).

Aptarimas

Žvynelinė yra sudėtinga liga, kurios metu odos pažeidimai atspindi giluminius procesus nesubalansuotame organizme, kurio homeostazė priklauso nuo mitybos bei psichoemocinės būsenos.

Žvynelinei būdinga keratinocitų proliferacija. Sveikos odos epidermio ląstelės be perstojo dalijasi ir nusi-lupa nuo odos paviršiaus. Šis procesas trunka apie 28 dienas, bet, sergant žvyneline, jis pagreitėja ir tęsiasi tik keturias dienas, ir nuolat formuojasi naujos ląstelės. Oda išplonėja. Ląstelės nesubręsta, todėl pleiskanoja. Žvynelinės pažeista oda yra paraudusi, su uždegimo požymiais, kapiliarai išsiplėtę, o dermos sluoksnis infiltruotas leukocitais. Ląstelių proliferacijos biocheminės kontrolės pagrindą sudaro dviejų signalinių junginių cAMP ir cGMP koncentracijų santykis. cAMP koncentracijos padidėjimas ir cGMP sumažėjimas susijęs su keratinocitų brendimu ir proliferacijos sumažėjimu. Nustatyta, kad, sergant žvyneline, padidėja cGMP koncentracija. Palyginus nepažeistą odą su susiformavusiu žvynu, išryškėja stabiliau cAMP lygio sumažėjimas ir cGMP padidėjimas.

Žvynelinės simptomų pagerėjimą galima susieti su egzogeniniu gyvulinės kilmės baltymų pateikimo sumažėjimu, pakeitus jį augaliniais ir paukštienos baltymais (tokio baltymo buvo rekomenduota tik 10 proc. paros raciono). Kadangi epitelio proliferaciją pagerina baltymai, todėl maistinio baltymo kiekio potencialus sumažinimas lėtina replikacijos procesus epitelyje.

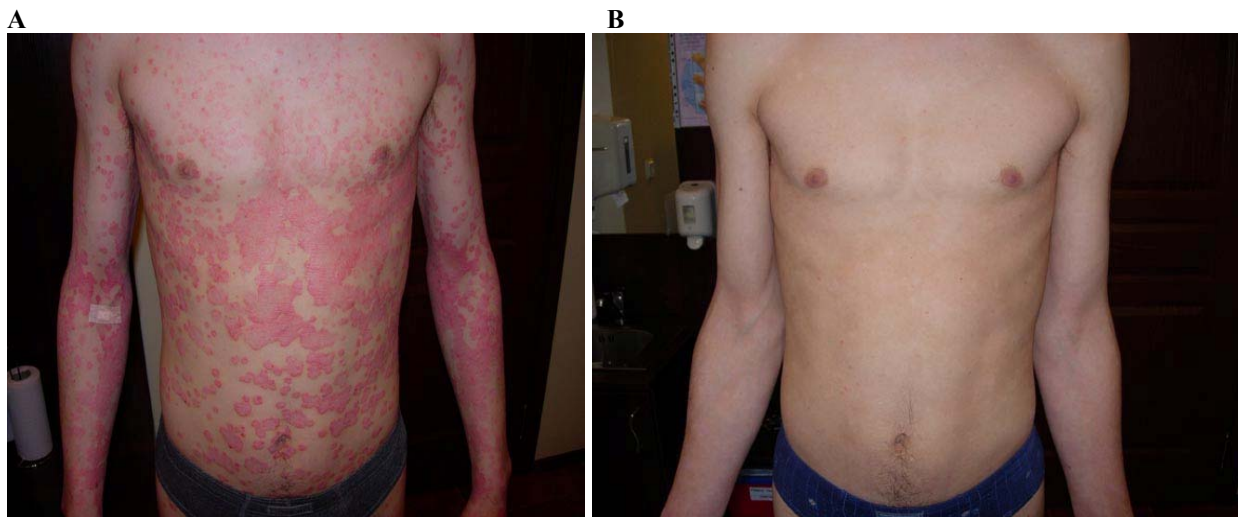
Vartuojant baltymus neretai atsiranda alerginių reakcijų. Tada virškinamasis traktas nukreipia didelį aminorūgščių srautą į kraujo apytaką. Dėl to gali atsirasti alerginio tipo pokyčių ir odos pažeidimų. Pažymėtina, kad alergines reakcijas gali skatinti įvairaus laipsnio disbiozė. Todėl žarnyno irigacija, visavertės mity-

bos programa, saldumynų pašalinimas iš raciono ir probiotikų taikymas gali sumažinti disbiozės požymius. Prsidėjus alerginėms reakcijoms su uždegimo požymiais, į ligos patogenezės procesą įsitraukia imuninė sistema. Nustatyta, kad mityba be gliuteno (gliadino) sumažina kai kuriems pacientams žvynelinės simptomus, o tai patvirtina, kad ligos procese dalyvauja ir virškinamasis traktas.

Literatūros duomenys rodo, kad dieta be gliuteno, kurio yra kvečiuose, rugiuose, miežiuose, avižose, pagerina virškinimo sistemos veiklą: išnyksta žarnų pūtimas, viduriavimas. Tuomet tokių ligonių kraujyje aptinkami IgA ar (ir) IgM gliutenui, bet tai įprasta alerginė alergija, o ne pseudoalergija. Kadangi mūsų tirtiems pacientams dažniausiai būdavo MNT reakcija į kai kuriuos minėtus grūdus, todėl tokie produktai iš maisto raciono buvo pašalinti.

Nustatyta, kad gyvulinės kilmės maisto baltymų perteklius gali sutrikdyti baltymų virškinimą ir paskatinti toksiškų poliaminų susidarymą veikiant žarnyno bakterijoms, ypač vyraujant balkšvagrybiui, nes šios bakterijos skaido nereikalingus polipeptidus. Poliaminai šalinami su šlapimu ir per odą, o tai rodo suaktyvintą autointoksikaciją. Padidėjęs žarnų sienelių pralaidumas žymiai suaktyvina autointoksikacijos procesus. Be to, susidarę poliaminai slopina cAMP susidarymą, skatindami ląstelių proliferacijos suaktyvėjimą.

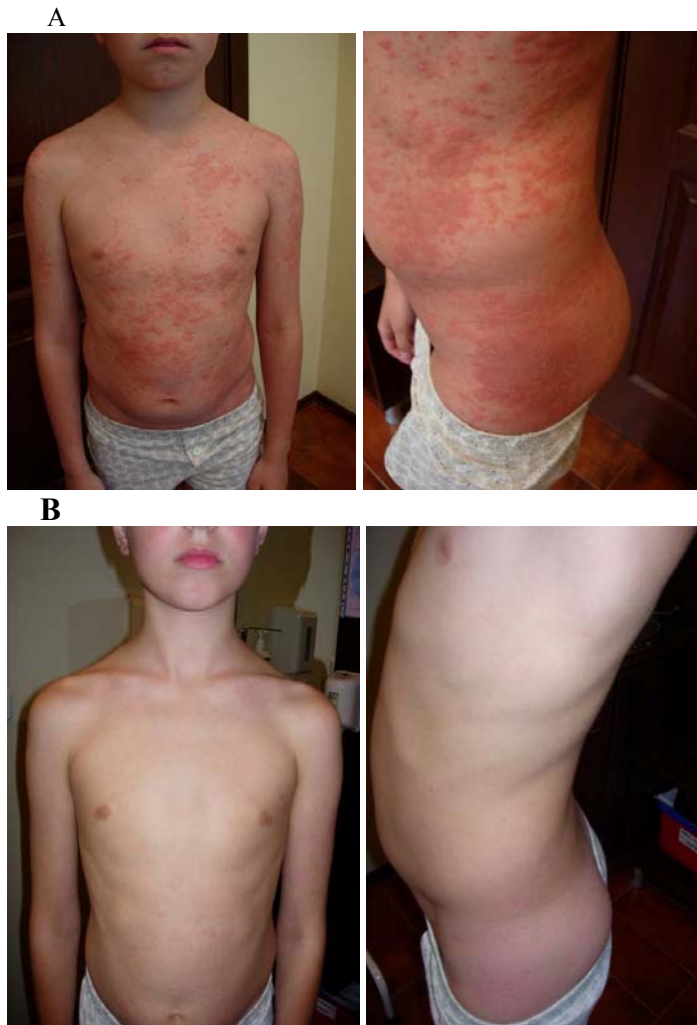
Manoma, kad egzogeninio gyvulinio baltymo patekimo ir poliaminų koncentracijos sumažinimas gali padidinti cAMP koncentraciją bei sumažinti ląstelių proliferaciją ir ligos simptomus.



3 pav. N.B. 30 metų pacientas 15 metų sirgo žvyneline. Šeimoje žvyneline niekas nesirgo. Ligos lokalizacija: visas kūnas padengtas susiliejančiais židiniiais, galvoje-pleiskanuojantys luobai, plaštakų oda sustorėjusi, sutrūkinėjusi, kraujuojanti. Sudarius mitybos programą pagal MNT, po storžarnės irigacijų ir baro kameros sensų išnyko niežėjimas, pagerėjo odos būklė: A-pradinis vaizdas, B-vaizdas po 3 mėn.

Remiantis autointoksikacijos teorija, kai kurie žarnyno endotoksinai gali patekti į kraujo cirkuliacijos sistemą per žarnyno sienelės, kurios yra pralaidžios, ir padidinti cGMP koncentraciją odoje, o tai pagreitina odos ląstelių proliferaciją sergant žvyneline. Autointoksikaciją pagilina ir limfocitai, kurie suirdami išskiria ne visiškai nuklenksmintą savo turinį. Didinant maistinių skaidulų pateikimą, aprūpinant organizmą šviežiais vaisiais ir daržovėmis (pagal mūsų sistemą tai ir daroma), yra galimybė sumažinti endotoksinų cirkuliaciją ir cGMP koncentraciją odoje. Daugelis tyrėjų teigia, kad maistinių skaidulų turtingas vegetarinis maistas palaiko normalią mikrobiotiją (mikroflorą) žarnyne, tačiau daug gyvulinės kilmės baltymų turintis maistas skatina bakterijas gaminti endotoksinus.

Sergant žvyneline, sutrinka riebalų apykaita, pasireiškianti ne visiška riebalų rūgščių oksidacija, suaktyvėjusia lipidų peroksidacija ir limfocinų išsilaisvinimu. Kraujyje padidėja cholesterolio, trigliceridų, MTL-cholesterolio koncentracijos, odoje – oksiduoto MTL cholesterolio. Lipidų peroksidacijos metu padaugėja laisvųjų radikalų, kurie sukelia membranų destruktiją ir ląstelių irimą. Visa tai skatina imuninę-uždegiminę procesą ir odos pažeidimą. Oksidacinio streso neutralizavime keratinocituose dalyvauja hemoksigenazė, kuri reguliuoja hemoglobino skilimą į biliverdiną, Fe ir CO. Paaikškėjo, kad hemoksigenazė-1 yra į stresą reaguojantis baltymas, kurį išskiria oksidantai. Jis pasižymi citoprotekcinium, antioksidantu ir priešuždegiminiu poveikiu. Hemoksigenazės -1 aktyvumas padidėja žvyneline sergančiųjų odoje.



4 pav. M.P. 12 metų pacientas 15 mėn. sirgo žvyneline, kurios eiga ypač pablogėjo po adenoidų pašalinimo, kai buvo konstatuota sepsinė būklė ir skirta plataus veikimo antibiotikų. Šeimoje žvyneline niekas nesirgo. Žvynelinė padengė visą kūną ir galvos plaukuotąją dalį, niežėjo ir pleiskanojo oda. Sudarius mitybos programą pagal MNT, po storžarnės irigacijų ir baro kameros seansų, po 2 mėn. išbėrimai išnyko nugaroje, pilvo ir kojų srityse, o po 6 mėn. išnyko ir galvos srityse: A- pradinis vaizdas, B- vaizdas po 6 mėn.

Remiantis MNT, mūsų pacientams iš paros raciono buvo pašalinti gyvuliniai riebalai, kiaulienos, jautienos bei pieno produktai, nes įrodyta, kad iš jų susidarę laisvieji radikalai sukelia oksidacinį stresą, ardo baltymus, ribosomas, membranas, atitinkamus lipidus ir DNR. Sergant žvyneline, pažeidžiama pusiausvyra tarp oksidantų ir antioksidantų, vyrauja lipidų peroksidacija.

MNT pagrindu parinkti aliejai: rapsų, ryžių, alyvų, kukurūzų, sėmenų, sudarydavo apie 10 proc. paros raciono kalorijų ir teigiamai veikdavo sergančiųjų klinikinius simptomus. Nustatyta, kad arachidono rūgšties ir malondialdehido susidarymą sumažindavo žuvų riebalai. Minėtuose aliejuose yra omega-3 PNRR (eikozapentaeno ir dokozeheksaeno). Ištirta, kad sėmenų ir rapsų aliejuose yra omega-3 PNRR (su 18 anglies atomų), kuri organizme virsta omega-3 PNRR, turinčia 20 anglies atomų grandine, katalizuojant δ -desaturazei. Omega-3 PNRR stabilizuoja membranas, reguliuoja jų pralaidumą, lėtina membranų superoksidaciją, mažina hipercholesterolemiją, plečia kraujagysles, jos svarbios nutukimo korekcijai. Šiais poveikiais galima paaiškinti sergančiųjų žvyneline klinikos pagerėjimą.

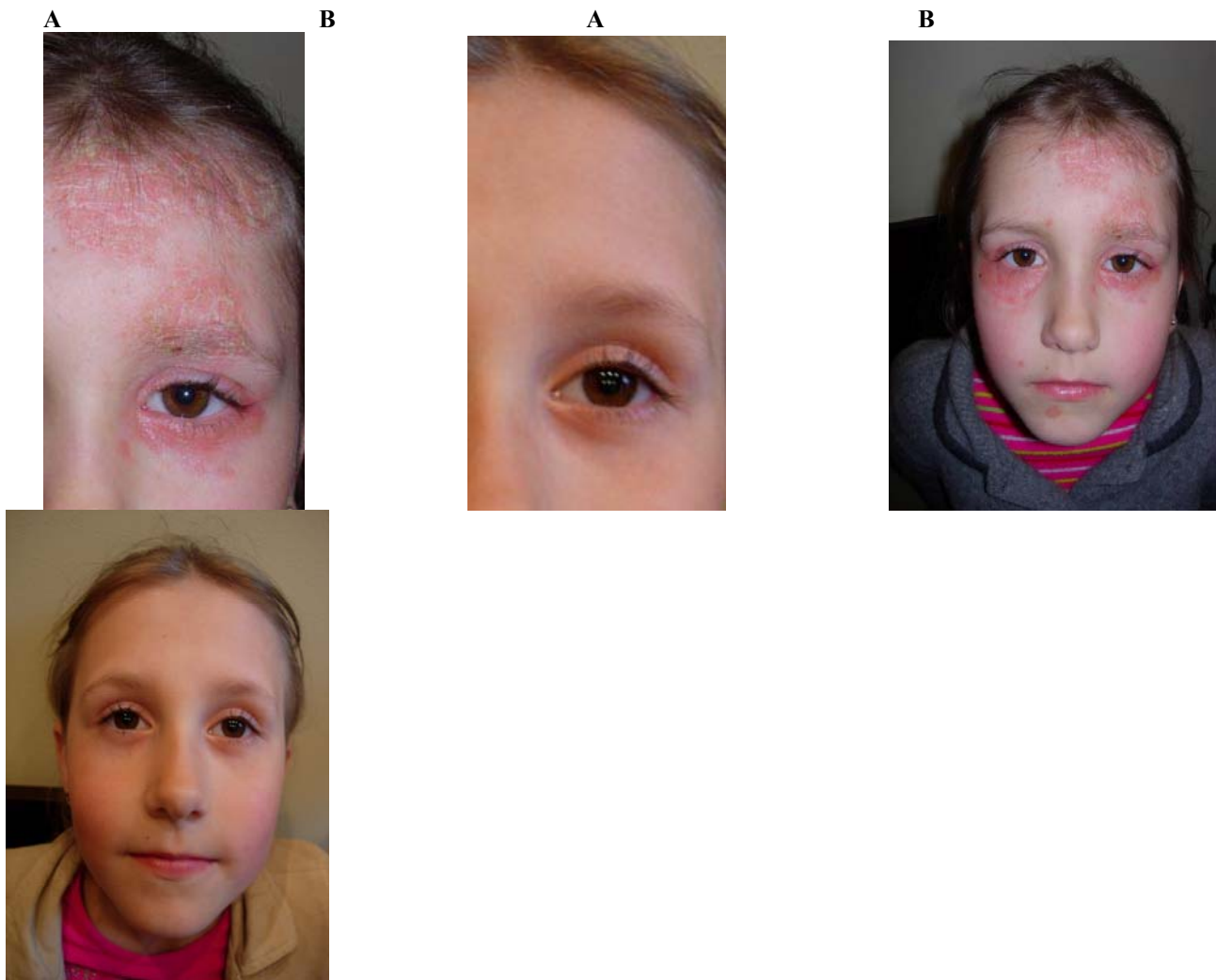


5 pav. L. J. 11 metų pacientė žvyneline sirgo 6 mėn. Šeimoje žvyneline niekas nesirgo. Ligos lokalizacija: visas kūnas, vietomis kraujuojančios žaizdelės, stiprus niežulys. Sudarius mitybos programą pagal MNT, po storžarnės irigacijų ir baro kameros seansų pakito odos klinikinis vaizdas: A-pradinis vaizdas, B-vaizdas po 10 mėn.

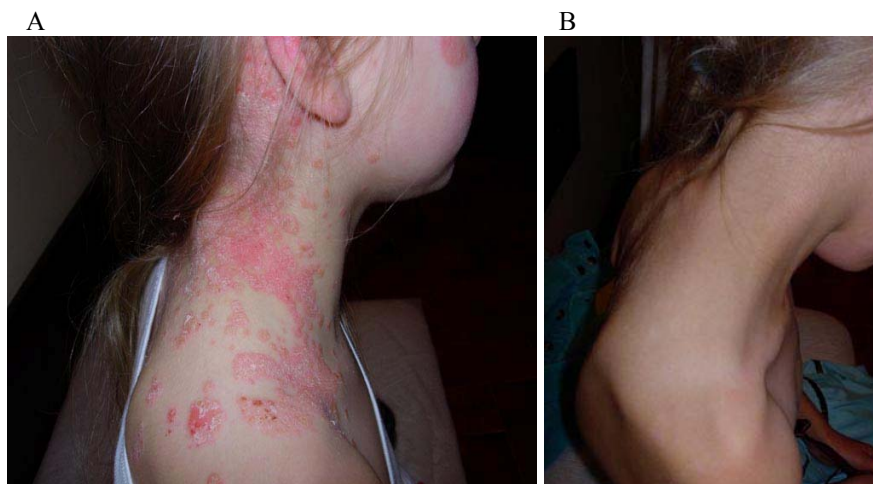
Mūsų tyrimo duomenys rodo, kad saulėgrąžų aliejus netinka, nes jame didesnė omega-6 PNRR koncentracija. Kukurūzų aliejus buvo rekomenduojamas tik tada, jei atitiko pagal MNT testą, nes jame yra taip pat omega-6 PNRR. Suprantama, kad šios rūgštis išvengti neimanoma, tačiau būtina išlaikyti santykį tarp omega-3 ir omega-6 PNRR (1:2-1:8). Žvynelinės židiniuose rastas arachidono rūgštis ir leukotrienų koncentracijų padidėjimas. Paaiškėjo, kad iš jos, kaip omega-6 PNRR, kuri kaupiasi gyvulinės kilmės maisto produktuose, susidaro potencialūs uždegimo mediatoriai-leukotrienai. Jie ir yra cGMP koncentracijos promotoriai. Be to, eikozapentaeno rūgštis yra viena iš aktyvių žuvies taukų komponentų, prieš uždegiminių prostaglandinų substratų. Šie pokyčiai galėjo turėti įtakos ląstelių proliferacijai. Nustatyta, kad žuvų pagerina lengvo ir vidutinio laipsnio žvynelinės simptomus. Nors kai kurios studijos rodo, kad žuvų taukai nėra geresni už kukurūzų ar alyvų aliejus.

Arbatų ir žolių ekstraktų gėrimai gali pabloginti uždegimų sąlygas. Geltonasis krogas (*Carthamus tinctorius*) pasižymi prieš uždegiminiu ir imunomoduliuojamuoju poveikiu. Geltonojo skirpsto (*Ulmus fulva*) arbata vartojama esant virškinimo sutrikimams, skrandžio ir žarnyno opoms, sergant kolitu. Ji tamsuoja gleivinę, turi augalinių gleivių, malšina skausmą ir pasižymi prieš uždegiminiu poveikiu. Mūsų pacientams buvo rekomenduojama vartoti vaisių arbatą, erškėtuogių ar mėtų arbatas, o pagal galimybę – vandenį su citrinų sultimis, kurios tikdavo pagal MNT testą.

Labai svarbus mitybos aspektas yra alkoholinių gėrimų pašalinimas iš maisto raciono. Etanolis yra žinomas kaip vienas iš žvynelinės paaštrėjimo veiksnių. Nors veikimo mechanizmas ne visiškai žinomas, bet manoma, kad etanolis sukelia kepenų stresą ir padidina žarnų sienelių pralaidumą, taip pat jis yra vienas iš laisvųjų radikalų šaltinių organizme. Kad sergantiesiems žvyneline hemodializės procedūros yra efektyvios, rodo tai, kad kraujyje yra susikaupę endotoksinų, imuninių kompleksų, ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų, kurios organizme atsipalaiduoja imuninių reakcijų metu. Šiuo požiūriu alkoholinių gėrimų vartojimas yra nesuderinamas su žvynelinės gydymo koncepcija.



7 pav. G.V. 10 metų pacientė žvyneline sirgo 12 mėn. (šeimoje serga mama). Lokalūs išbėrimai visame kūne ir galvos plaukuotoje dalyje. Sudarius mitybos programą pagal MNT, po storžarnės irigacijų ir baro kameros seansų odos kliniškinis vaizdas A-pradinis vaizdas, B- vaizdas po 5 mėn.



8 pav. A.S., 9 metų pacientė, žvyneline sirgo 7 metus. Ligos lokalizacija: atsirado bėrimai galvos plaukuotoje užpakalinėje dalyje, išplito į nugarą ir kojas, niežėjo, pleiskanojo, retkarčiais pakraujuodavo. Šeimoje žvyneline niekas nesirgo. Sudarius mitybos mitybos programą pagal MNT, po storžarnės irigacijų ir baro kameros seansų pakito odos kliniškinis vaizdas: A- pradinis vaizdas, B-vaizdas po 4 mėn.

Literatūros duomenys patvirtina, kad daugelio ligų pradžia yra susijusi su žarnyno veikla. Pasikeitus maisto produktų gamybos technologijomis, maistas tapo rafinuotas, išgrynintas, turintis per mažai balastinių skaidulų. Dėl to jis tapo dažniausių žarnyno užkietėjimo priežasčių. Žmogus savo žarnyne gali nešioti net kelis kilogramus toksinų ir kitų atliekų – šlakų. Užterštas žarnynas ne tik skatina antsvorio formavimąsi, bet nesuvirškintamais likučiais nuolat teršia organizmą, išskiria toksinus, kurie per kraujotaką pažeidžia kitus organus. Užterštame žarnyne gerai jaučiasi helmintai ir kiti parazitai. Žarnyno sienelės, apaugusios fekalijų masėmis, nepakankamai efektyviai išsiurbia maisto medžiagas, slopinama žarnyno imuninė sistema. Susidaro sąlygos plėtotis disbiozei, nuo kurios kenčia daugelis žmonių. Nustatytos tokios hidrokolonoterapijos indikacijos: obstipacijos arba viduriavimai, meteorizmas, odos bėrimai iki žvynelinės imtinai, galvos skausmai, prostatos uždegimai, išskyros iš genitalijų.

Literatūroje paskelbti duomenys rodo, kad, sergant žvyneline, suaktyvėja autointoksikacija, padidėja žarnų sienelių pralaidumas, o susidarę endotoksinais patenka į kraujo cirkuliaciją, išryškėja nepakankamas virškinamojo trakto išsivalymas, todėl mūsų taikyta storžarnos irigacija galėjo padėti organizme vykstančioms detoksikacijos reakcijoms ir toksinų medžiagų drenažui. Šios gydymosi intervencijos rezultatai bei parinkti maisto produktai pagal toleravimo testą parodė ryškų žvynelinės klinikinių simptomų pagerėjimą (išnyko pažeistos odos niežėjimas, pleiskanojimas, sunormalėjo odos spalva, pastebimai sumažėjo pažeistos odos plotas).

Pateikti duomenys rodo, kad, taikant kompleksinę mitybos programą ir gerinant pacientų gyvenimą, galima pasiekti vilčių teikiančių rezultatų prognozuojant ir valdant šią bene sudėtingiausią odos ligą. Remiantis šiais preliminariais duomenimis, gautais koreguojant žvynelinės kliniką, galima toliau tobulinti mitybos programą, kuri galėtų maksimaliai redukuoti žvynelinės simptomus ir pagerinti sergančiųjų gyvenimo kokybę.

Išvados

1. Dėl žvynelinės kreipėsi 67,5 proc. moterų (amžiaus vidurkis – 27,5 metų) ir 32,5 proc. vyrų (amžiaus vidurkis - 31,6 metų).
2. Moterys dažniau sirgo sunkesne žvynelinės forma: II ir III laipsnio – 63,5 proc., vyrai- 20proc.
3. Sergančiųjų odos būklės (niežėjimo ir pleiskanojimo išnykimas, odos spalvos sunormalėjimas ir pažeistos odos ploto sumažėjimas) pagerėjimas nustatytas: moterims po 2,7 mėn., vyrams - po 2,3 mėn.
4. Taikant kompleksinę mitybos programą ir gerinant gyvenimo kokybę, galima pasiekti teigiamų žvynelinės gydymo poslinkių.

Literatūra

1. Feldman SR. A Quantitative definition of severe psoriasis for use in clinical trials. *J.Dermatolog Treat* 2004.
2. Zachariae R, Zachariae H, Blomqvist K, Davodsson S, Molin L, Mork C, et al. Self-reported stress reactivity and psoriasis-related stress of Nordic psoriasis sufferers. *J Eur Acad Dermatol Venereol*. Brown AC, Hairfield M, Richards DG, Mc Millin DL, Mein EA, Nelson CD. Medical nutrition therapy as a potential complementary treatment for psoriasis—five case reports. *Altern Med Rev* 2004.
3. Gelfand JM, Stern RS, Nijsten T, Fieldman SR., Thomas J, Kist J, et al. The prevalence of psoriasis in African Americans: results from a population-based study. *J Am Acad Dermatol*. Lovendale M. Quality Longevity. Arlington, VA: Advanced Health Center; 2000. Klaber M. Common skin conditions in general practice. Surrey, United Kingdom: Reed Business Publishing, 1991.
4. Voorhees JJ, Duell EA. Imbalanced cyclic AMP-cyclic GMP levels in psoriasis. *Adv Cyclic Nucleotide Res* 1975. Michaelsson G, Gerden B, Hagforsen E, Nilsson B, Pihl-Lundin I, Kraaz W, et al. Psoriasis patients with antibodies to gliadin can be improved by a gluten-free diet. *Br J Dermatol* 2000.
5. Hyman MA. Food as healer, food as slayer. *Altern Ther* 2004.
6. Chalmers RJ, Kirby B. Gluten and psoriasis. *Br J Dermatol* 2000.
7. Michaelsson G, Kristjansson G, Pihl Lundin I, Hagforsen E. Palmoplantar pustulosis and gluten sensitivity; a study of serum antibodies against gliadin and tissue transglutaminase, the duodenal mucosa and effects of gluten-free diet. *Br J Dermatol* 2007.
8. Abenavoli L, Leggio L, Gasbarrini G, Addolorato G. Celiac disease and skin: psoriasis association. *World J Gastroenterol* 2007.
9. Your diet and psoriasis. Eczema and psoriasis. National Psoriasis Foundation; www.psoriasis.org. Jacob SE, Steele T. The role of diet in the treatment of psoriasis *US Dermatology Review* 2006.
10. www.touchbriefings.com.

VITAMINŲ IR ŽIEDADULKIŲ POVEIKIO PALYGINAMIEJI TYRIMAI

D. Stasytytė-Bunevičienė

Vilniaus universiteto Santariškių klinikos, Vilnius

stasytyte@mailcity.com

Anotacija

Nepalankūs aplinkos ir gyvenamosios veiksniai didina oksidacinį stresą ir jo sąlygojamus žmonių sveikatos sutrikimus. Natūralių antioksidantų papildymas - svarbus profilaktinės medicinos uždavinys. Šiuo požiūriu yra reikšmingi natūralūs bičių produktų biomodulatoriai. Pateikiamo darbo tikslas – palyginti vitaminų preparato "Multitabs" ir žiedadulkių poveikį lipidų peroksidacijos procesams ir antioksidacinės sistemos aktyvumui. Programoje dalyvavo 50 moterų, 17 iš jų vartojo vitaminų preparatą "Multitabs", 21 moteris - džiovintas žiedadulkes. Programa vyko 30 dienų. Kontrolinę grupę sudarė 12 moterų. Atliktos standartinės rūkymo, vitaminų ir bičių produktų vartojimo apklausos. Prieš korekciją ir po 30 dienų tirti lipidų peroksidacijos metabolitų – kiekiai, fermento katalazės aktyvumas kraujo serume. Natūralūs bičių suneštų žiedadulkių biomodulatoriai sukėlė ryškesnius oksidacinio streso žymenų kitimus. Vitaminų preparato poveikis antioksidacinės sistemos fermento aktyvumui buvo ženklus.

RAKTAŽODŽIAI: *bičių suneštos žiedadulkes, oksidacinis stresas, vitaminai.*

Įvadas

Nepalankūs sveikatai taršos ir pakitusios gyvenamosios veiksniai ženkliai didina oksidacinį stresą, kurio pasekmės - spartus senėjimo procesas ir daugelio sunkių ligų, tarp jų arterinės hipertenzijos, išeminės širdies ligos, galvos smegenų infarkto, cukrinio diabeto, bei šių ligų komplikacijų padažnėjimas, jų sąlygotas sergamumo, neįgalumo ir mirtingumo didėjimas. Svarbus profilaktinės medicinos uždavinys – surasti lengviausius būdus, kaip papildyti sekimas natūralių antioksidantų atsargas organizme, tokiu būdu bent iš dalies sumažinant oksidacinio streso padarinius.

Biologiškai aktyvūs bitininkystės produktai, tarp jų bičių suneštos žiedadulkės ir jų konservuotas produktas – bičių duonelė mažina aplinkos taršos ir nepalankių sveikatai gyvenamosios veiksnų sukeltą intoksikaciją, koreguoja imuninius procesus, sukelia pozityvius oksidacinio streso žymenų pokyčius. Sintetinių, pusiausintetinių vitaminų preparatai ir įvairūs importuojami maisto papildai yra plačiau reklamuojami, neretai žymiai brangesni. Bičių produktų moksliniai tyrimai ir praktinis jų vartojimas žmonių sveikatos išsaugojimui ir stiprinimui jau daug metų yra tarptautinių bitininkystės ir apiterapijos kongresų, forumų ir kitų iškilų renginių dėmesio centre. Tarp pagrindinių jų idėjų – šiuolaikinis mokslinių tyrimų lygis ir aukšti kokybės standartai.

Darbo tikslas – palyginti kompleksinio vitaminų preparato "Multitabs" ir bičių suneštų žiedadulkių poveikį, tiriant lipidų peroksidacijos ir antioksidacinės sistemos rodiklius. Panašių tyrimų aprašymų literatūroje neradome.

Tyrimo objektas ir metodai

Programoje dalyvavo 50 vidutinio darbingo amžiaus moterų. Tyrimo metu visos jos dirbo panašiomis darbo sąlygomis daugiau kaip dešimt metų, nerūkė, nesigydė dėl lėtinių susirgimų, nevartojo vaistų. Pirmoji grupė, 17 moterų, vartojo vitaminų ir mineralų preparatą "Multitabs" (Danija) po vieną tabletę per dieną. Antroji grupė, kurią sudarė 21 moteris, vartojo Lietuvoje pagamintas džiovintas žiedadulkes po 10 gramų per dieną. Programa buvo vykdoma 30 dienų. Kontrolinę grupę sudarė 12 moterų. Prieš pradėdant programą, buvo atliktos standartinės apklausos, siekiant išsiaiškinti galimai buvusius rūkymo įpročius, vitaminų ir bičių produktų vartojimą. Kraujas tyrimams buvo imamas du kartus – prieš korekciją ir po 30 dienų. Visoms moterims buvo tiriama lipidų peroksidacijos metabolitų – dijenu konjugatų ir malondialdehido kiekis, antioksidacinio fermento katalazės aktyvumas kraujo serume. Tyrimai atlikti standartinėmis metodikomis. Rezultatai vertinti, lyginant rodiklius grupėse, tarp grupių, prieš korekciją ir po jos bei palyginti su kontrolinės grupės rodikliais. Statistinė duomenų analizė atlikta, naudojant Stjudento kriterijų.

Rezultatai ir jų aptarimas.

Apklausos metu nustatyta, kad visos programos dalyvės niekada nerūkė. 1 metų laikotarpiu vitaminus vartojo 12,6% apklaustųjų, o iš bičių produktų - keletą kartų per metus medų vartojo 7 moterys (14%).

Lyginant rodiklius prieš korekciją ir po jos, vitaminų preparatą "Multitabs" vartojusių moterų kraujo serume 42% sumažėjo katalazės aktyvumas ($p < 0,05$), dijenu konjugatų ir malondialdehido kiekiai pakito nežymiai. Tokios pačios tendencijos stebėtos ir lyginant šios grupės rodiklius su kontrolinės grupės rodikliais.

Žiedadulkes vartojusių programos dalyvių kraujo serume po korekcijos nustatytas ženklus malondialdehido kiekio ir katalazės aktyvumo sumažėjimas, atitinkamai 23,1% ir 21% ($p < 0,05$). Lyginant šios grupės rodiklius su kontrolinės grupės rodikliais, nustatytas reikšmingas visų tirtųjų rodiklių sumažėjimas (40%, 30% ir 38%). Po žiedadulkių vartojimo moterys nurodė ir teigiamus savijautos pokyčius.

Išvados

1. Natūralūs bičių suneštų žiedadulkių biomodulatoriai sukėlė ryškesnius oksidacinio streso žymenų kitimus.
2. Vitaminų preparato poveikis antioksidacinės sistemos fermento aktyvumui buvo ženklesnis.
3. Rekomenduojama dažniau vartoti biologiškai aktyvius bičių produktus oksidacinio streso pasireiškimams mažinti, saugant ir stiprinant gyventojų sveikatą.

Literatūra

1. Savickienė N. Natūralių antioksidantų vartojimo ypatumai. Apiterapija ir bitininkystė. Respublikinės mokslinės konferencijos medžiaga. Kaunas, 2008: 15-16.
2. Stanciu O.G., Marghitas L., Bobis O., et al. Antioxidant properties of bee pollen of selected floral origin from Romania. *Apimedita & Apiquality*. 2-nd International Forum, Final programme, abstracts, posters. 9-12 June, 2008. Roma, Italy – EU: 58-50.
3. Stasytytė-Bunevičienė D. Impact of bee pollen on lipid peroxidation of smoking women. *Apimedita & Apiquality*. 2-nd International Forum, Final programme, abstracts, posters. 9-12 June, 2008. Roma, Italy – EU: 60.
4. Тихонов А.И., Создавичный К., Тихонова С. и др. Пыльца цветочная. Харьков, 2006: 9-14.

COMPARATIVE STUDIES VITAMINS AND POLLEN IMPACT

D. Stasytytė-Bunevičienė

Summary

Unfavourable environmental agents and factors of mode of life potentiate oxidative stress and alterations of health caused by them. Native biomodulators not only reduce general symptoms of intoxication, but also regulate immune processes and cause positive changes of the indices of oxidative stress. Optimisation of levels of native antioxidants in human organism is an important problem of contemporary prophylaxis. Native biomodulators of bee products, bee pollen and bee bread among them, may be useful for those purposes. Presented study aimed to evaluate effects of multivitamin complex "Multitabs" (Denmark) and Lithuanian bee pollen on processes of lipid peroxidation and activity of antioxidative system. 50 women took part in the programme. 17 of them used vitaminic preparation, 21 one – dried bee pollen for 30 days. Control group was performed from 12 women. Before the investigation, all participants were asked about their smoking habits, vitamins and bee products using according to standard questionnaire. Diene conjugates, malonic dialdehyde and catalase, using standard methods, were evaluated in blood serum before the programme and after 30 days. After course of bee pollen, significant positive changes of indices reflecting oxidative stress were found, and women pointed out to a considerable improvement of their general condition. After course of vitaminic complex, prominent effect upon activity of catalase was estimated.

KEYWORDS: *bee pollen, oxidative stress, vitamins.*

SERGANČIŪJŲ ŠIZOFRENIJA REABILITACIJA: PSICHOEDUKACINĖS POETIKOS TERAPIJOS POREIKIS

Jūratė Sučylaitė

KU Reabilitacijos katedros lektorė

Anotacija

Straipsnyje pristatomos psichoedukacijos galimybės mažinti sergančiųjų šizofrenija negalią, teigiama, kad psichoedukacijos efektyvumas didėja, kai derinamos edukacijos ir terapijos technikos. Išanalizavus psichoedukacinės poetikos terapijos taikymą šizofrenija sergantiems asmenims, pristatomas jos poreikis ir efektyvumas. Tyrimas kokybinis: buvo fenomenologiškai stebėtas psichoedukacinės poetikos terapijos taikymas sergantiems šizofrenija asmenims ir atliktas nestruktūrinis interviu su terapijos grupių dalyviais.

RAKTAŽODŽIAI: *poetikos terapija, psichoedukacija, šizofrenija.*

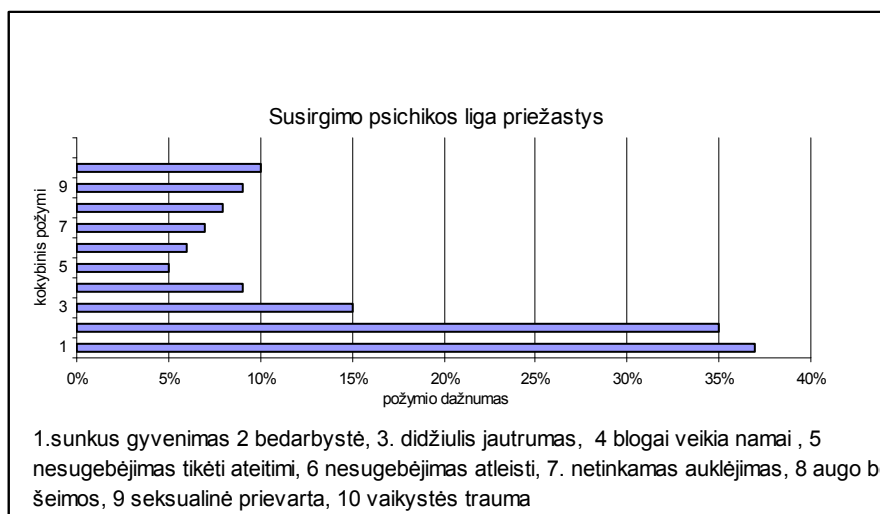
KEYWORDS: *poetry therapy, psycho education, schizophrenia.*

Sergančiųjų šizofrenija asmenų, dalyvaujančių savitarpio pagalbos grupių veikloje, paskutiniai moksliniai tyrimai leidžia tikėtis pasveikti. M. L. Beeble ir D. A. Salem (2007), tyrę anoniminių šizofrenija sergančiųjų asmenų savitarpio pagalbos grupės patirtį, išryškino keturias sveikimo fazes: a) raudojimo ir sielvarto, b) žinių apie ligą gavimo ir ligos pripažinimo, c) naujo ligos suvokimo ir požiūrių transformacijos, d) gerovės ir pasikeitusios gyvenimo kokybės. Pasiūlyta bendravimo metodika veikia skirtingas šizofrenija sergančiųjų sveikimo proceso sritis, sveikimą dažnai lydi pyktis, nusivylimas ir neigimas (Weaver Randall, 2000, Beeble, Salem 2007). Neteigiama, jog identifikavimasis su kitais asmenimis, ypač su tais, kurie išgyvena pyktį ir nusivylimą, suteikia vilties. Manoma, kad aiškinantis išgyvenamus jausmus atrandamos vertingos žinios, padedančios sumažinti grupės narių patiriamą nevilgtį. Nuostata, kad psichikos sutrikimus galima įveikti pedagoginėmis priemonėmis, yra nenauja. A. Kronfeld (1927) pasiūlė psichagogikos terminą, reiškiantį psichiatrijos ir pedagogikos sandūroje besiplėtojančią mokslo discipliną. Psichagogikoje laikomasi požiūrio, kad psichologiniai sunkumai ir negalavimai kyla, kai tikrovė nepalanki ir stengiamasi nuo jos pabėgti. Psichoedukacija evoliucionuoja, mokymosi ir psichoterapijos metodai vis dažniau yra sintetiniai į vieną psichoedukacinio- terapinio darbo metodiką (Bertrando, 2006). Vykdamas eksperimentą, buvo siekta ugdyti šizofrenija ar depresija sergančiųjų savęs pažinimą ir teikti žinių apie ligos poveikį išgyvenimams, socialiniams santykiams. Į psichikos sutrikimais sergančiųjų mokymą buvo integruotos poetikos terapijos technikos. Poetikos terapijos specifika – meninės kalbos vartojimas. Jos privalumai: stipresnis poveikis į asmens emocijas, vaizduotę, todėl sužadinama daugiau prisiminimų, atskleidžiančių individo patirties asmenines prasmes. Universalios egzistencijos tiesos perteikiamos labai konkrečiai ir intymiai, kaip individualus liudijimas, o tai skatina asmenį atsiverti kūrinių teikiamoms prasmėms. Perkeltinis kalbėjimas, pramanytos istorijos ne tik intriguoja, bet ir subtiliai, netiesiogiai perteikia egzistencijos tiesą, tai apsaugo asmenį nuo traumuojančių išgyvenimų. Saktėse ar poezijoje sutinkami mitiniai vaizdiniai suartina buvusių ir esamų kartų universalųjį dvasinį patyrimą, tai suteikia vilties ir skatina nepasiduoti sunkiose situacijose. Literatūrinė kūryba leidžia ne tik išsilaisvinti iš skaudžių išgyvenimų, bet ir sutaiko rašantįjį su išoriniu pasauliu.

Šio tyrimo tikslas – išanalizuoti sergančiųjų šizofrenija psichoedukacinės poetikos terapijos poreikį.

Metodai. Atliktas kokybinis tyrimas. Žmonės, sergantys šizofrenija, Kaune ir Klaipėdoje (1999- 2009) m buvo kviečiami dalyvauti psichoedukacinės poetikos terapijos programoje, kurios metu buvo skaitoma poezija ir diskutuojama apie klientų asmeninius išgyvenimus ir prisiminimus, teikiama informacija apie šizofrenijos požymius ir psichologines liguistų išgyvenimų priežastis, o poetikos terapijos proceso metu kylančio nerimo suvaldymui naudotas poetinės improvizacijos metodas, tai reiškia, kad ugdantis terapeutas kūrė yra viltį stiprinantį poetinį tekstą, panaudodamas visų (4-6) grupės dalyvių pavienius žodžius ar atskiras mintis. Poetikos programa tęsėsi 8 savaites, buvo susitinkama vieną kartą per savaitę. Tyrimui buvo parengta 100 psichoedukacinės poetikos terapijos valandų aprašymų, užfiksuota 97 informantų (60 moterų ir 37 vyrų) nuomonė apie edukacinės veiklos, kurioje jie dalyvavo, poveikį jų savivokai (gebėjimui suprasti savo jausmus, mintis, galimybes) ir psichoemocinei būsenai. Nuomonės buvo fiksuojamos laisvo, nestruktūrinio interviu metu per daug kartų, tai yra po kiekvieno edukacinio – terapinio susitikimo, kuriuose informantai dalyvavo. Kiekvieno pokalbio su informantu trukmė buvo neribojama. Pokalbio metu bendrauta laisvai, tiriamasis turėjo teisę užduoti klausimus tyrėjui, komentuoti savo atskymus. Duomenys apdoroti kontentinės analizės metodu.

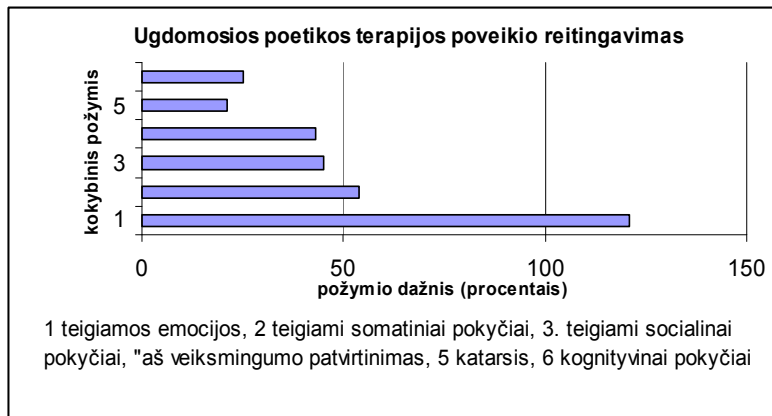
Tyrimo rezultatai. Analizuojant duomenis, įsitikinta kad dauguma sergančiųjų susirgimą psichikos liga siejo su sunkiu gyvenimu (37 proc), bedarbyste (35 proc) ir didžiu jautrumu (15 proc.). Tarp kitų priežasčių – bloga atmosfera namuose (9 proc), vaikystės traumas (10 proc), seksualinė prievarta (9 proc).



1 pav. Susirgimo psichikos liga priežastys

Pažymėtina, kad prieš terapijos programą dauguma tiriamųjų nesugebėjo aiškiau pasakyti, kodėl jų gyvenimas sunkus, ką sunkaus jie išgyvena, ką jiems sunku suprasti, kas riboja jų galimybes. Terapijų susitikimų metu žmonės išdrįso prakalbėti apie savo išgyvenimus, problemas, mokėsi suvokti ir pasakyti, kodėl gyvenimas sunkus. Atviro pokalbio metu klientų iškeliamos problemos buvo sprendžiamos racionaliū būdu, taip pat buvo suteikiamos reikalingos žinios. Dauguma programos dalyvių kiekvieno susitikimo metu ir po jo pažymėdavo, kad jie patiria teigiamas emocijas. Kartais tas pats asmuo net kelis kartus per susitikimą pabrėždavo, kad “labai pagerėjo nuotaika”, ”čia mes lygūs, bendraudami gerai jaučiamės”, kartais klientai prisipažindavo, kad išgyvena katarsį (“atslūgo įtampa”, “labai prašviesėjo, palengvėjo”, “jaučiuosi lyg po geros muzikos koncerto”). Klientams buvo svarbu, kad poetinio bendravimo kontekste jie galėjo išsakyti skaudžius išgyvenimus: “Pirmą kartą prakalbėjau apie siaubingus išgyvenimus ir likau suprastas”, “Galėjau pasakyti, kad tarp žmonių jaučiuosi vienišas”, “Aš galėjau prisipažinti, kad bijau gyventi”. Tiriamiesiems buvo svarbu, kad po grupės susitikimų jie “pradėjo geriau save vertinti”, suprato, kad gali padėti šeimos nariams arba susitvarkyti savo kambarį (“Aš veiksmingumo sustiprėjimas). Uždaruosiuose skyriuose poetikos terapijos grupės susitikimai įgalindavo žmones prakalbėti ir užmegzti socialinius kontaktus su kitais ligoniais ar personalu. Kai kurie dalyviai akcentavo somatinius pokyčius, teigė, kad “pagerėjo miegas”, “pasidarė lengvesnės kojos”, “krūtinėje pasidarė daugiau vietos”.

Ugdomąją (psichoedukacinę) poetikos terapiją charakterizuojantys požymiai yra šie: 1) išgyvenamos teigiamos emocijos, 2) katarsis, 3) vykstantys teigiami somatiniai, 4) socialinio bendravimo ir 5) kognityviniai pokyčiai, 6) “Aš” veiksmingumo patvirtinimas.. Pagal fenomenų registravimo dažnumą dažniausiai pažymima ugdomosios poetikos terapijos savybė - teigiamos emocijos (121 proc – išanalizavus 100 poetikos terapijos valandų aprašymų požymis registruotas 121 kartą), 31 proc. sudaro katarsio išgyvenimo liudijimas, 54 proc. – teigiamų somatinių pokyčių liudijimas, 45 proc – socialinio bendravimo pokyčių, 43 proc “Aš veiksmingumo sustiprėjimo ir 25 proc. kognityvinių pokyčių liudijimas.



2 pav. Ugdomosios poetikos terapijos proceso charakteristika
(subkategorijų procentinis pasiskirstymas, grindžiamas dalyvių liudijimų dažnumu)

Apibendrinant ugdomosios (psichoedukacinės) poetikos terapijos programos stebėjimo ir nestruktūrinio interviu su programos dalyviais rezultatus, reikia pastebėti, kad sergantiems šizofrenija trūksta gebėjimų pasakyti, kodėl jų gyvenimas yra sunkus. Tai yra susiję su verbalinių įgūdžių, jausmų ir savęs pažinimo stoka. Savęs pažinimas labai priklauso nuo gebėjimo priimti, pripažinti ir suprasti savo jausmus. Jausmai, ypač neigiami, dažniausiai yra neišgyvenami, nes mėginimasis jais pasidalinti lieka nesuprastas. Ugdomosios poetikos terapijos metu, atskleidžiant skaudžius klientų išgyvenimus, sužinomos jų problemos, įskaitant ir ligos keliamas. Į visus kylančius klausimus atsakoma ir suteikiama žinių: gerėja savęs vertinimas, stiprėja bendruomeniškumas. Psichoedukacinėje poetikos terapijoje mokymasis gyventi sergant šizofrenija yra holistinis procesas, apimantis jausmų ekspresiją ir racionalų žinių teikimą, neatsiejamas nuo besimokančiojo gyvenimiškosios patirties. Raudojimo ir sielvarto fazė, neišvengiama susirgus šizofrenija, yra lengvesnė, kai mokymosi turinys apima ne tik ligos, bet ir būties klausimus, kai nerimui suvaldyti arba atsakymui į labai skaudžius klausimus vartojama poetinė kalba. Psichoedukacinė poetikos terapija reikalinga, nes sergantieji patiria teigiamas emocijas, gerėja socialinis bendravimas, savęs pažinimas, geriau vertinamas savo „aš“ veiksmingumas.

Išvada

Psichoedukacija yra veiksmingesnė, kai ji derinama su terapijos technikomis. Poetinė kalba padeda suvaldyti nerimą, atskleidžiant besimokančio, šizofrenija sergančio asmens išgyvenimus, ir stimuliuoja pažintinius gebėjimus. Psichoedukacinės poetikos terapijos rezultatas – geresnis sergančiojo šizofrenija psichologinis ir socialinis funkcionavimas visuomenėje, pagerėjusi somatinė sveikata.

Literatūra

1. Bertrando, P. (2006). The evolution of family interventions for schizophrenia. A tribute to Gianfranco Cecchin *Journal of family therapy* 28 (1): 4-22
2. Beeble, M., Salem, D. (2009). Understanding the phases of recovery from serious mental illness: the roles of referent and expert power in a mutual-help setting. *Journal of Community Psychology*. 2: 249-267
3. Sučylaitė, J. Psichiškai neįgalių asmenų savivokos ugdymas, taikant poetikos terapiją. Socialinis ugdymas, 2009, t. 7(18), p.64-74 ISSN 1392-9569 SocINDEX, EBSCO Publishing

REHABILITATION OF PATIENS WITH SCHIZOPHRENIA: THE DEMAND PSYCHOEDUCATION POETRY THERAPY

Jūratė Sučylaitė

Conclusions. Psycho education is more effective, when eduactional techniques are combined with therapeutic techniques. Poetic language helps to deal with anxiety, when experience of learner ill with schizophrenia is disclosed, and stimulates cognitive abilities. Result of psycho educational poetic therapy – better individual's psychological and social functioning in the society, improvement of somatic health.

KEYWORDS: *poetry therapy, psycho education, schizophrenia.*

SVEIKATOS KRIZĖS ĮVEIKIAMOS STIPRINAT SIELĄ IR DVASIA

Stasys Dragūnas

Šiaulių miesto Vydūno ir Ajurvedos klubo pirmininkas

RAKTAŽODŽIAI: *Supaprastinta diafragminio kvėpavimo 24 pozų jogos pratimų sistema (DK24 sistema).*

KEYWORDS: *Simplified yoga system of diaphragmatic breathing exercises for 24 positions (DK24 system).*

Įvadas

Ko aš veržiuosi į konferenciją? Todėl, kad šioje auditorijoje susikuria gaivinanti bioenergetinė aura, jog norisi čia grįžti vėl ir vėl. Jau praėjo 12 metų nuo mano pirmojo apsilankymo, tačiau kiekvieną kartą iš čia išsivežu ne tik išleidžiamus mokslinės-praktinės konferencijos leidinius, kuriuos nuolat studijuoju, bet ir gyvu žodžiu dalyvauju vydūniškos dvasios pripildytoje auditorijoje, kuri džiugina sielą ir turtina kiekvieno čia apsilankiusio žmogaus dvasią.

Studijuodamas konferencijos leidinius supratau, kad yra ieškoma būdų, kaip be vaistų stiprinti žmonių sveikatą, jog jie, ypač dabartinis jaunimas, būtų atsparus ir nesirgtų tokiomis ligomis, kaip širdies-kraujotakos, plaučių bei viršutinių kvėpavimo takų; kaip sumažinti mirčių skaičių nuo skausmingų ligų, už ką esame menkinami Europos Sąjungos valstybių tarpe kaip nemokantys sveikai ir ilgai gyventi. Užtat ir plūsta žmonės ne tik besidomintys Vydūnu, bet ir Rytų medicinos (ypač Ajurvedos) paslaptimis, į kurių pažinimą ir pasinaudojimą kelią pramynė, būtent, išminčius Vilhelmas Storosta (Vydūnas). Čia susilieja Rytų ir Vakarų medicinos į vieningą visumą, nes šios medicinos kryptys yra nedalomos kaip nedalomas pats žmogus į – fizinį ir dvasinį.

Tikslas: Paskleisti savo asmenišką patirtį, kaip gilaus ir lėto kvėpavimo būdu yra užkertamas širdies-kraujotakos, plaučių ir viršutinių kvėpavimo takų ligų plitimas.

Tyrimo metodikos – savianalizė, apsisprendimai, eksperimentai, uždaviniai ateičiai.

Savianalizė. Savo krizinių raiškų peržiūra.

1. Penktoje klasėje kai reikėdavo bėgti per fizinio lavinimo pamokas imdavo durti saulės rezginio vietoje ir žemiau dešinio šonkaulio. Buvau persirgęs gelta ir buvau gydytas namuose.

2. Per vasaros moksleivių atostogas kartu su tėvais vykdavome kasti atvirų griovių rankiniu būdu kastuvais arba gyvendavome miške susirezgę palapinę iš medžio šakų su lapais, raudavome kelmus, apdorodavome juos pjaustant, skaldant ir kraunant į rietuves.

3. 10-je klasėje buvau atleistas nuo egzaminų dėl aukšto kraujospūdžio.

4. Dirbant ir kartu mokantis instituto vakariniame fakultete ypač prieš egzaminus negalėdavau pailsėti, kankino nemiga, net aminazino tabletės neužmigdydavo.

5. Apie du metus važinėjau į Latviją privačiai gydytis plaučių ir kepenų.

6. Gulint Kauno klinikos kardiologiniame skyriuje buvo nustatyta išeminė širdies liga ir negrįžtami akies dugno pakitimai. „Prognozė: gyvenimo atžvilgiu – gera, pasveikimo – patenkinama, darbingumo – laikinai nedarbingas“.

7. Po tokios išvados susirūpinau savo sveikata. Mečiau rūkymą, stengiausi ištrūkti iš namų, kad mažiau patirčiau stresų dėl nesutarimų šeimoje, lankiausi paskaitose, klubuose, pagaliau su draugu įsteigėme Vydūno ir Ajurvedos klubą.

8. Aštuoniolika metų tęsėsi rungtis su paskleistu šmeižtu dėl tiesos.

9. Nuo persidirbimo prieš 4 metus mikroinfarktas.

10. Prieš du metus susirgęs gripu nesikreipiau į gydytojus ir gydžiausi namie aviečių arbata. Po trijų dienų atsidūriau krizėje – suposi lova, kambarys ir visa kas aplink, svaigo galva, vyko atpylimas, vartaliojosi širdis, nebegalėjau gulėti nei ant vieno, nei ant kito šono. Kraujospūdis - 130/115 mm Hg. Prisireik+ gydytojo pagalbos. Supratau gripo ligos pavojingumą, čia gydytojo pagalba būtina. Iš visų išvardytų ir dar nepaminėtų priežasčių prie ilgalaikių krizių priskiriu:

1. Fiziniai pervargimai ir mokymasis vidurinėje mokykloje trūkstant poilsio;

2. Aplinkos pasikeitimas. Kai sukako 12 metų, šeima persikėlė į miestą (sesuo dviem metais vyresnė už mane mirė nuo plaučių tuberkuliozės su galvos meningito komplikacija pasimokiusi du metus Joniškyje, gyvenant varganose sąlygose);

3. Darbas ir mokymasis Institute, vakariniame fakultete šešis metus trūkstant poilsio;

4. Nesutarimai, šeimyninės audros ir nuolatiniai konfliktai šeimoje dėl pavydo ir įtarinėjimų;

5. Darbo ir poilsio režimo nesilaikymas pagimdė nervų sistemos pakrikimą, įvairius širdies negalavimus su aukštu kraujospūdžiu, nemiga, virškinimo sistemos sutrikimą, įskaitant padidintą rūgštingumą, skrandžio uždegimus, kolitą, vidurių užkietėjimus, hemorojų, išeminę širdies ligą, didelį prakaitavimą bei oro trūkumą. Tik per atostogas pagerėdavo sveikata.

Trumpalaikiai kraujospūdžio padidėjimai nepavojingi. Trumpalaikiai šalčio ar karščio poveikiai nesargdina. Kai mes trumpam pasikaitiname pirtyje ir paskui lendame po šaltu dušu ar šokame į ledinį vandenį, mes jaučiame malonumą ir atjaunėjame, įgauname daugiau energijos. Kai basomis trumpai pavaikščiujame ant žarijų ir paliečiame kojomis žemę, vėl patiriame malonumą, kurio ilgai nepamirštame.

Tačiau ilgalaikiai emociniai perkrovimai, šalčio ar karščio poveikiai susargdina žmogų. Todėl sakoma, kad „šiluma kaulų nelaužo, o šaltis daro priešingai. Šaltis sušaldo net iki mirties, karštis degina iki žaizdų, bet šiluma gydo.

Prieš metus kreipiausi į savo šeimos gydytoją dėl padidėjusio kraujospūdžio ir paprašiau, kad išrašytų vaistų, kuriuos anksčiau buvo skyręs kardiologas. Tačiau gydytoja (ar ji neišgirdo mano prašymo, ar dėl kitų motyvų) parašė receptą, kuriame buvo nurodyti kito pavadinimo vaistai. Poliklinikos vaistinėje pastebėjau, kad vaistininkė duoda ne tokius vaistus, kurių prašiau. Ji paaiškino, kad yra ir tų vaistų, kurių aš noriu. Pasi-tikėdamas šeimos gydytoja, nusipirkau paskirtų Finoptin N 80 mg vaistų. Ant pakuotės, po minėto pavadi-nimo vaistų buvo mažesnėmis raidėmis parašyta Veropamilum, panašaus pavadinimo, kurio prašiau, bet tik kito gamintojo. Po trijų dienų, išgėrus 12 tablečių, atsirado stiprūs pilvo skausmai, pykino, atsirado tulžies skonis burnoje, suviduriavau ir kt. Vėl kreipiausi į šeimos gydytoją ir pareiškiau, kad negaliu išrašytų vaistų vartoti. Gydytoja paaiškino, jog negalinti išrašyti mano prašomų vaistų, kol nesuvartosiu visos skirtos dozės (pakuotėje buvo 100 tablečių), bet jeigu norima įsigyti prašomų Verapamil-ratiopharm N 80 vaistų, tai aš galiu paprašyti vaistininko norimų be recepto, bet tada reikės mokėti visą kainą be kompensacijos. Pradžioje pyktelėjau, bet vėliau supratau, kad šeimos gydytoja labai išmintingai pasielgė – paskatino mane mąstyti ir savo sveikata daugiau rūpintis pačiam.

Apsisprendimas. Pamąstęs, nusprendžiau nebevartoti jokių vaistų. Pradėjau saikingai naudotis DK24 sis-tema, kuri tapo geriausiu vaistu, reguliuojant padidintą kraujospūdį iki normalaus.

Ekspimentai. Individualus, savo paties daugelio metų eksperimentuotas metodas, grįstas jogos pozų su-grupavimu į atitinkamas sistemas tiksliniam rezultatui pasiekti. Šią DK24 sistemą pavadinau supaprastinta todėl, kad ji lengvai išpildoma ir kiekvienas pagal savo sveikatos būklę bei amžių kiekvienąkart pasirenka atlikti tiek kartų, kiek leidžia jo norai ir sveikata. Skaičius 24 rodo, kad sistema susideda iš 24 pozų ir atlie-kama keičiant įkvėpimą su iškvėpimu. Po ir prieš DK24 sistemos atlikimo arba kitokių apkrovų tris metus matuodavausi kraujospūdį. Būdavo taip, kad net per vieną dieną tekdavo matuoti 6-8 kartus. Šiuo metu ma-tuoju kraujospūdį tik kartą dėl įdomumo. DK24 sistemos pozų eiliškumas paimtas iš DK38 sistemos, pateik-tos knygoje „Sielos džiaugsmas“. Knygoje be DK38 sistemos yra pateiktos ir kitos: kraujotakos stimuliavi-mo (KS), stuburo mankštos (SM) ir t.t.

Kai išmokstama kvėpuoti diafragma (pilvu), mes grįžtame į prigimtinių kvėpavimo būdą, kuriuo kvėpuoja gimę vaikai. Yra nemažai žmonių, kurie nepraranda prigimtinių kvėpavimo būdo, aš tokių sutikau. Sugrįžti į prigimtinių kvėpavimo būdą turėtų siekti tie, kurie nenori per anksti susenti ir pražilti.

Vydūno praktikuotas pilnutinio kvėpavimo būdas buvo atliekamas 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 atliekamas per 12 sekundžių. DK24 sistema leido man vieną kvėpavimo ciklą atlikti per dvigubai ilgesnį laiką, per 24 se-kundes. Kvėpuojama lėtai bei giliai be jokių sustojimų ir jokių širdies pasipriešinimo signalų nejaučiama.

Jeigu Vydūnas gebėjo savo praktikuota gilaus ir lėto kvėpavimo sistema įveikti ligą, prieš kurią Vakarų medicina anuo laiku buvo bejėgė, tai galite įsivaizduoti kokias perspektyvas žada mano praktikuojama DK24 sistema.

Aš nesitikėjau sulaukti 50 metų amžiaus, o dabar peržengęs 73 susireguliuavau kraujospūdį, kurio para-metrai – sistolinio ir diastolinio – nebeišeina iš raudonosios skalės, jeigu ir svyruoja, tai tik minėtos skalės ribose, o pulsinis spaudimas įsitalpina į normalias 30 ÷ 70 mm Hg ribas. Ir tai pasiekiau per vienerius metus be vaistų pakeitęs įpročius pernelyg išseikvoti energiją bei pasinaudojęs savo sukurta DK24 sistema. Prista-tant knygas arba paskaitų metu pagal pageidavimą su malonumu demonstruoju DK24 sistemos atlikimą. Ne be reikalo, baigus vidurinę mokyklą klasės auklėtoja ant lankstinuko parašė man tokį palinkėjimą: „Ne tas laimingas, kuris nepažįsta nepasisekimų, bet tas, kuris ištiktas gyvenimo smūgių, stengias pakelti galvą ir siekia užsibrėžto tikslo“. Man šie žodžiai įstrigo visam gyvenimu, buvo išganingi ir davė vaisių.

Uždaviniai ateičiai. Jeigu atsiras organizacijų ar pavienių žmonių norinčių praktikuoti mano eksperimentuotą būdą patirsiu sielos džiaugsmą. DK24 sistemos praktikavimas ne tik stabdo lėtinių obstrukcinių plaučių

ligų (LOPL) bei tuberkuliozės plitimą, bet ir mažina širdies-kraujotakos ligomis sergančių žmonių skaičių, net ir mirtingumą. Kai žmonės supras ir įsisąmonins, kad smegenims reikia žymiai daugiau gyvybinės energijos (oro), negu kitiems organams, tada rečiau mėgausis alpinizmu, o pajutę oro stygių, išmoks naudotis siūlomais gilaus ir lėto kvėpavimo metodais

Dabar svarbiausias mūsų uždavinys – nuolat ir prieinamomis kainomis mokslo, gydymo, profilaktikos ir sveikos gyvensenos propaguotojų patirtis pateikti platesnei visuomenei, ypač moksleiviams ir akademiniam jaunimui, kurių sveikata blogėja (taip skelbia ne tik žiniasklaida, bet ir tie, kurie privalo rūpintis visuomenės sveikata). Konferencijose kiekvienas turime galimybes praturtinti save kitų patirtimi ir žiniomis. Būtų tikslinga Klaipėdos universiteto leidyklai išleisti daugiau egzempliorių ir juos platinti ne per knygynus, bet tiesiogiai per tuos, kurie čia suvažiuojame ar dar kitaip. Prieš penkis metus Vilniuje užsukau į Akropolyje įsikūrusį knygyną „Baltos lankos“. Pamačiau ten Klaipėdos universiteto leidyklos mažo formato, atrodo, 2007 metų konferencijos leidinį. Jo kaina buvo 22 Lt. Konferencijos organizatoriai ir dalyviai privalo pasiekti galutinį tikslą – šviesti žmones, ypač jaunimą, ir sudaryti palankias bei prieinamas kainas knygoms įsigyti. Dabar daugiau naudos turi „monstrai“.

Rezultatai. Naudojantis DK24 sistema pasiekiami:

1. Normalizuojasi kraujospūdis;
2. Mažinamas širdies-kraujotakos ligomis sergančių žmonių skaičius ir mirtingumas;
3. Išnyksta pavojai sirgti lėtinėmis obstrukcinėmis plaučių ligomis (LOPL) bei tuberkulioze;
4. Stiprėja viršutinių kvėpavimo takų atsparumas ligoms;
5. Kvėpavimo dažnis sulėtėja iki 3-4-5 kartų per minutę ir tai ne riba;
6. Maksimaliai išsivėdina visas plaučių tūris (apatinės, vidurinės ir viršutinės sritys);
7. Maksimaliai iki leidžiamos ribos į darbą įsijungia diafragma, krūtinė ir raktikauliai;
8. Pasiekiamas kvėpavimo būdas, kurį jogai vadina pilnutiniu;
9. Vienas DK24 sistemos ciklas atliekamas per 12 kvėpavimo ciklų ir sugaištama iki 5 min. priklausomai nuo pasiektos kvėpavimo kokybės. Kvėpavimo ciklą sudaro įkvėpimas ir iškvėpimas. Kiekvienai pozai atlikti tenka <12 sekundžių, o kvėpavimo ciklui <24.
10. Nebereikia vartoti kraujospūdį mažinančių vaistų;
11. Gali praktikuoti bet kurio amžiaus žmogus kambaryje ar lauke;
12. Ženkliai sustiprėja regėjimas;
13. Apsirūpinama maksimaliu kiekiu deguonies, kurio labiausiai reikia smegenims;
14. Padidėja viso organizmo gyvybingumas;
15. Rezultatai džiugina sielą ir stiprina dvasią.

Išvada

Įvairiais sveikatos stiprinimo būdais bei eksperimentais susireguliuavau kraujospūdį be vaistų pakeitęs mąstymą ir gyvenimo būdą tik įkopus į 73-ius.

Literatūra

1. Chopra D. *Idealnoje zdarovyje*. – Maskva, 1992.
2. Collinge W. *Subtilioji energija*. – Kaunas, 1999.
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. *Mokslinės-praktinės konferencijos leidiniai*. – Klaipėda, 2006-2010.

Summary

Only at the age of 73 years, I find out a way to regulate my blood pressure to a normal level without any medications. This I achieved by changing both my thinking and way of life.

METŲ LAIKAI IR MITYBA

Danutė Kunčienė

Žaliojo sveikatos klubo „Žolinčių akademija“ prezidentė

„Gyvybė prasilaužia augmenijoje, todėl augmenija ir suteikia gyvenimui pagrindą, gyviam ir žmonėms teikia maistą. Ir jis tinkamiausias tam laikui, kurį augmenija atneša“ (Vydūnas „Metų laikai ir mitimas“).

Nėra blogų metų laikų, yra tik mūsų nemokėjimas, nežinojimas, nenoras prisitaikyti, prisiderinti prie Gamtos ritmų. Bet pamąstykime – mes gi laimingi žmonės: turime net keturis metų laikus, keturis virsmus, kai tuo tarpu yra šalių, kuriose visą laiką žalia arba balta... Ir mums niekada negali būti nuobodu: mes vis rasime Atgaivą Gamtoje: žiemą vienokią, vasarą kitokią... Trys mėnesiai žiemos, trys pavasario, vasaros, rudens... Ir nėra ko dejuoti žiemą, kad šalta – dažniau išeikime į lauką, apsidairykime aplinkui, pabūkim miške, pavaikščiokim žvėrių pėdomis, pasiklausykim paukščių gyvenimo... O vasarą nebambėkim, kad karšta – pasislėpkim medžių šešėly (jiems gi nekaršta), prisiglauskim prie vėsiausio kamieno, atsigerkim šaltinio vandens, pakalbinkim akmenį ir paklauskim, kodėl jam nekaršta vis gulėti saulės atokaitoj... Jis kantrus, jis nuolankus, jis žino Gamtos įstatymus – ateis žiema ir jo sukaupta saulės energija saugos jį nuo šalčio... Medis rudenį numeta lapus, nedejuoja, kad jam žiemą bus šalta, o pušelės, prislėgtos sniego naštos, džiugina mus nuostabiu peizažu ir nesiskundžia, kad per sunki joms našta: papūs stipresnis vėjelis ir nubarstys sniegą... O paukščiai ir žvėreliai puikiai susiranda maisto: kas iš po sniego išsikasa, kas šakelę nugraužia ar pernykšte žole pasisotina... Labiausiai jiems trūksta mūsų meilės ir supratimo: šieno kuokštelio ar daržovių žvėreliams, trupinėlių paukščiams... Juk jie čia dėl mūsų... Dėl mūsų gerovės, dėl mūsų džiaugsmo, mūsų meilės... Tad ir būkime su jais, dalinkimės ir mokinkimės taip, kaip jie, kaip motina Žemė, būti ir išbūti visus metų laikus, prisiderindami prie Gamtos ritmo ne tik drabužiais bet ir maistu: žiemą valgykime karštesnį, daugiau Jan energijos turintį maistą, vasarą vėsesnį – Jin energijos prisotintą.

PAVASARIS

*Jau saulelė vėl atkrodama budino svieta
Ir žiemos šaltos trūsus pargriaudama juokės.
(Kristijonas Donelaitis „Metai“)*

Simbolis	Medis
Kryptis	Rytai
Procesas	Augimas
Organai	Kepenys. Kasa
Sekretas	Ašaros
Audiniai	Raumenys
Gamtos sąlygos	Vėjas
Jutimo organai	Akys
Būseną	Pyktis
Spalva	Žalia
Skonis	Rūgštus
Garsas	Šauksmas
Rankos pirštas	Bevardis

Pavasarių suaktyvėja saulė, bunda gamta ir žmogų stipriai ima veikti nauji gamtos ritmai.

Jeigu žiemos metu organizmas nusilpo, tai pavasarį paaštrės lėtinės ligos. Norėdami lengviau prisiderinti prie pasikeitusios gamtos, valgykite grūdus su laukinėmis žolelėmis, nevenkite grubaus maisto. Daugiau vaikščiokite, gėrėkitės gėlėmis, sprogstančiais medžiais, pajuskite malonų pavasario vėjo dvelksmą. Namuose turėtų vyrauti vėsuma. Ankstyvą pavasarį eikite miegoti ne vėliau 11 valandos vakaro. Stenkitės mažiau dirbti sunkų fizinį darbą. Bet, jei tai neišvengiama, sočiau maitinkitės, valgykite daugiau paukštienos ir riebalų. Patogios gyvenimo sąlygos pavasarį kenkia, todėl būtina judėti, valgyti daug laukinių žolynų ir mažiau sūdytų bei raugintų produktų. Pavasario pradžioje labai naudinga po sočių žiemos valgių išsivalyti

organizmą. Tam puikiai pasitarnautų meškinis česnakas, sula, dilgėlių, garšvų, žliugės, žalioji bei imbiero arbatos.

Vertingi pavasario prieskoniai: žvaginė (gerina vidaus organų darbą, mažina arterinį kraujospūdį), kiaulpienė (stiprina kepenis, šalina iš organizmo nesveikas ląsteles, lapus galima dėti į salotas, o lapų sultis gerti 1:1 santykiu atskiestas vandeniui – puikiai valo organizmą bei mažina sąnarių skausmus, ypatingai sergant podagra), garšva (galima daryti salotas, džiovinti, troškinti, sūdyti – skanu ir naudinga: valo kepenis, atkuria pažeistas ląsteles, gerina inkstų ir kvėpavimo sistemos būklę), agurklė (lapeliai salotoms, o sultys stiprina

gyvybines galias, reguliuoja centrinės nervų sistemos veiklą, padeda pasveikti sergant šlapimo pūslės ir tulžies akmenlige, raudoniuke), mėta (stimuliuoja virškinimo sistemą, teigiamai veikia centrinę nervų sistemą, atpalaiduoja kūną, prašviesina protą, mažina kraujospūdį), kraujažolė (gerina virškinimą, stabdo kraujavimą, tik reikia vartoti mažais kiekiais), dilgėlė (valo kraują, mažina cukraus kiekį kraujyje, teigiamai veikia kasą, gelbsti sutrikus šlapinimuisi, naudinga pavasarį padaryti dilgėlių arbatos keturių savaitių gėrimo kursą, po kurio greit sugrįžta jėgos).

Pavasaris - tai gimimo, augimo simbolis, perėjimo iš Jin (mėnulio) į Jan (saulės) būstą tarpsnis. Tad pavasarį pirmyn į Gamtą!

VASARA

"Sveiks, svieteli margs! šventes pavasario šventes;

Sveiks ir tu, žmogau! sulaukęs vasarą miela..."

(Kristijonas Donelaitis „Metai“)

Simbolis	Ugnis
Kryptis	Pietūs
Procesas	Kulminacija
Organai	Širdis. Žarnynas
Sekretas	Prakaitas
Audiniai	Indai (kraujagyslės)
Gamtos sąlygos	Karštis
Jutimo organai	Liežuvis
Būsena	Džiaugsmas
Spalva	Raudona
Skonis	Kartus
Garsas	Juokas
Rankos pirštas	Vidurinis

Vasara pasipuošia žolynų žiedais, vilioje vilioja kvapais ir spalvomis...

Vasarą miegoti reikia eiti vėliau ir anksčiau keltis. Organizmą pakanamai prisotina teigiama saulės energija ir jis sustiprėja. Į odą priplūsta kraujo, širdyje išsiliesnoja ugnis. Virškinimo sistema „aptingsta“. Kad organizmas veiktų darniai, valgykite drungno, šiek tiek kartesnio ir rūgštesnio, bet lengvai virškinamo maisto. Šalto maisto perteklius gali suerzinti skrandį ir sutrukdyti maistingų medžiagų įsisavinimą. Per kaitrą patirti negalavimai jau rudenį gali virsti karščiavimu. Į patiekalus dėkite druskos, kad papildytumėte jos atsargas, nes žmogus gausiai prakaituoja.

Vasarą mėgaukimės uogomis, vaisiais ir daržovėmis. Tai būtų žemuogės (turtingos vitaminais ir mikroelementais,

ypatingai turi daug geležies, puiki priemonė prieš kirmėles, o sultys gelbsti esant dantenų uždegimui ir dantų akmenims), braškė (pati kvapniausia, skaniausia, vertingiausia uoga, turinti išorėje apie 200 sėklų, mažina cholesterolį, turtinga vitaminais, ypač vitaminiu E, stiprus antioksidantas, puikus antidepresantas), avietė (malšina troškulį, gerina virškinimą, puikiai mažina temperatūrą, nes turi daug salicilio rūgšties), gervuogės (šviežios sultys karščiuojant malšina troškulį, stiprina ir ramina klimakterines neurozes), mėlynės (gerina regėjimą, stiprina kraujagysles, mažina cukraus kiekį, puiki pagalba inkstų akmenligei gydyti, pavilgas šlapinuojančiai egzamai), agrastai (širdies ir kraujagyslių stiprintojas, turi gintaro rūgšties, todėl puikiai veikia odą ir padeda esant galvos spazmams), serbentai (juodieji, raudonieji, geltonieji- turtingi vitaminais, mineralinėm medžiagom), aktinidija (ypač daug vitamino C). Pilna burna valgykime daržoves (ridikėlius, salotas, svogūnų laiškus, agurkus, salierų lapkočius, porus, kalafiorus, kalmaropas, agurkus, pomidorus, baklažanus, cukinijas, patisonus, aguročius, žaliuosius žirnelius ir t.t.) ir sočiai skaninkime krapais, petražolėmis, bazilikais, raudonėliu, dašiu, svogūnu, česnaku, agurkle, diemedžiu, kmynu, kalendra, kvapniaisiais mairūnu, rozmanu, pipirmėte, šventagaršve ir kt.

Šiuo metu laiku Jan išraiška maksimali.

VĖLYVA VASARA	
Simbolis	Žemė
Kryptis	Centras
Procesas	Centras
Organai	Blužnis. Skrandis
Sekretas	Seilės
Audiniai	Jungiamasis audinys
Gamtos sąlygos	Drėgmė
Jutimo organai	Burna
Būsena	Neramumas
Spalva	Geltona
Skonis	Saldus
Garsas	Dainavimas
Rankos pirštas	Nykštys

RUDUO

*Ant saulelė vėl nuo mūs atstodama ritas
Irgi palikusi mus greita vakarop nusileidžia.
(Kristijonas Donelaitis „Metai“)*

Simbolis	Metalas
Kryptis	Vakarai
Procesas	Nuosmukis
Organai	Plaučiai. Storasis žarnynas
Sekretas	Išskyros
Audiniai	Oda ir plaukai
Gamtos sąlygos	Sausra
Jutimo organai	Nosis
Būseną	Liūdesys
Spalva	Balta
Skonis	Aštrus
Garsas	Vapėjimas
Rankos pirštas	Smilius

Rudenį gamta nusidažo ryškiomis spalvomis, o vėjas vis dažniau įsisuka po striuke pasišildyti. Sunoksta vaisiai. Šiuo metų laiku mityba turi būti pilnavertė, kad organizmas prikauptų gyvybinių galių, padėsiančių išgyventi atšiaurią žiemą. Reikėtų valgyti daug saldžių, rūgščių ir aštrių produktų. Jie gerina skrandžio darbą, stiprina organizmą ruošdami jį žiemai. Rudeninis maistas: grybai, daržovės, vaisiai, griekiai. Taip pat gerai jūros ešeris, nes jo mėsa standi. Moliūgų patiekalai – puiki profilaktinė priemonė prieš peršalimo ligas, insultą, skrandžio ir virškinimo trakto ligas. Moliūgas išvirtas su raudonosiomis pupelėmis santykiu 1:1 be cukraus, vartojamas diabetui ir kojų pabrūkinimui gydyti. Moliūgų patiekalai – astenopijos (pavargusių akių sindromas), širdies susirgimų, aterosklerozės bei onkologinių ligų profilaktikai. Jų būtinai turi valgyti pagyvenę ir lėtinėmis ligomis sergantys žmonės. Taip

pat ne mažiau svarbūs kiti rudens produktai: melionas (rudeni ne mažiau septynių reikia suvalgyti – savaite po vieną kasdien), gudobelė (suaktyvina kraujotaką ir virškinimą, stiprina širdies raumenį, skatina ilgaamžiškumą, vaisiai puikiai padeda pašalinti maisto likučius iš virškinamojo trakto ir apsaugo nuo auglių formavimosi, ypatingai pagyvenusiems žmonėms reikėtų gerti jų žiedų arbatos, pagerina organizmo būklę per menopauzę, išskiria iš organizmo sunkiuosius metalus, druskas, padeda svaigstant galvai, esant dusuliui ir nemigai, normalizuoja širdies darbą), vynuogės (gerina maisto virškinimą, stiprina organizmą, atnaujina kraują, varo iš organizmo skyčių perteklių, bet ilgą laiką valgant po 500 g per dieną gali nutukti širdis), obuoliai („obuolys į namus - liga iš namų“), kriaušės (ypatingai tinka tiems, kieno žemas hemoglobinas), granatai (gerina medžiagų apykaitą, normalizuoja kraujo sudėtį). Šiuo metų laiku tiktų virtas, keptas, troškintas imbieras (nereikėtų valgyti žalio - pablogins plaučių būklę).

Rudenį prasideda Jan energijos perėjimas į Jin: Jan energija slūgsta, o Jin stiprėja.

ŽIEMA

*Ant žiemos narsai jau vėl rūstaudami grįžta,
Ir šiaurys pasišiaušęs vėl mus atleikia gandint.
(Kristijonas Donelaitis „Metai“)*

Simbolis	Vanduo
Kryptis	Šiaurė
Procesas	Ramybė
Organai	Inkstai. Šlapimo pūslė
Sekretas	Šlapimas
Audiniai	Kaulai
Gamtos sąlygos	Šaltis
Jutimo organai	Ausys
Būseną	Baimė
Spalva	Juoda
Skonis	Sūrus
Garsas	Stenėjimas
Rankos pirštas	Mažasis

Žiema – tai tyras sniego baltumas, sidabrinė pušelių žaluma, melsvi apniukusio ir žydri giedro dangaus skliauto tonai... Gyvybės procesai sulėtėja, todėl reikalingas riebesnis maistas nei kitais metų laikais. Šaltą žiemos dieną nuostabu gaminti visą šeimą sušildančius valgius: grybiene, barščius, troškintas daržoves, pagardintus įvairiais aliejais arba lydytu sviestu. Vienas iš paprasčiausių būdų prisiderinti prie gamtos ritmų ir yra mityba. Įvairūs sūdyti patiekalai, kopūstai, morkos, ropės, griežčiai, salierai, porai, obuoliai ir kiti džiovinti vaisiai ir uogos – tradiciniai žiemą valgomi produktai. Keičiant savo valgį aršų ir produktų paruošimo būdą nesunku pakeisti ir gyvenimo ritmą. Šiuo metų laiku mūsų organizmo aktyvumas sumažėja: kaip ir gamta, žiemą jis ilsisi. Ilgiau miegokite ir valgykite daugiau karštų riebesnių sriubų ir troškinių. No-

rėdami palaikyti organizmo gyvybinį aktyvumą, vartokite Jan (saulės) energijos turinčius produktus: žuvis, riebalus, ankštines daržoves, varnalėšas, kiaulpienės, trūkazolės ir krieno šaknis, ciberžolę, šafraną, šalaviją, čiobrelį, petražolę, pipirines salotas, jūros druską, česnaką, obuolius, medų, morkas, kviečius, kopūstus, erš-

kėtrožių uogas, gerkite žaliąją arbatą. Žiemą paruoštą maistą reikėtų suvalgyti iš karto, todėl nepriruoškite jo per daug. Maistas turi būti sotus, todėl gardinkite jį aliejumi arba lydytu sviestu, pradėkite ir baikite karštu ar šiltu patiekalu, gėrimu. Gyvybinėms galioms sustiprinti naudinga miežių arba avižų dribsnių sriuba. Reikiamą kiekį naudingų medžiagų padeda išsaugoti jūros produktai (dumbliai, kalmarai, žuvys). Rekomenduotume jų valgyti bent du kartus per savaitę. O kad būtų sveiki inkstai ir šlapimo pūslė – valgykite ankštinių (pupelių, žirnių, lęšių) daržovių. Tai augalinis baltymas, kuris reguliuoja skysčių kiekį organizmo audiniuose. Vertingi žiemos prieskoniai: gvazdikėliai – sušildo, kelia kraujo spaudimą, padeda persišaldžius ir kosint; imbieras – padeda persišaldžius; kardemonas – sušildo, tonizuoja, gelbsti užkimus; cinamonas – stiprina širdį, šildo inkstus.

Taigi, ir maistas atitinka metų laikus. Kiekvienam metų laikui renkamės tuos produktus, kurie nuo seno buvo vartoti mūsų senolių: pavasarį - ankstyvieji laukiniai žolynai, vasarą - uogos, vaisiai, daržovės, rudenį - grūdiniai, daržovės, grybai, žiemą - sūdytos, raugintos, džiovintos daržovės, kruopos, ankštinės daržovės. Gamindami maistą, skaniname tais prieskoniais, kurie atitinka metų laiką savo savybėmis: kas sušildo, tonizuoja, kas reguliuoja skysčių kiekį organizme, kas valo organizmą, stiprina gyvybines galias.

SEASONS AND NUTRITION

Danute Kunčienė

Cape Health Club "Herbal academy" president

"Life broke vegetation, and flora and provides a basis for life, living and provide food for people. And it is most appropriate for the time led by vegetation (Vyduenas "Seasons and nutrition).

AJURVEDINIAI AUGALAI TRADICINIAME KAIMO DARŽELYJE

Aleta Chomičėnkiėnė

Reabilitacijos katedra, Klaipėdos universitetas

Tyrimo naujumas ir aktualumas: pastaruoju metu kyla domėjimasis ne tik vaistiniais, bet ir prieskoniniais augalais, didelis dėmesys skiriamas natūraliems gydymo būdams, naudojant ne sintetinius preparatus, o savo krašte auginamas žoles, vaisius, jų šaknis. Prie tokių natūralių gydymo būdų nuo seno priskiriama Ajurveda, gydymo tikslais naudojanti tik natūralias augalinės kilmės žoles bei mineralus. Ajurvedoje vartojami augalai, kurie auga tradiciniame lietuvių darželyje, tokiu aspektu mažai tyrinėti.

Tyrimo objektas: Ajurvediniai augalai, augantys tradiciniuose gėlių darželiuose, jų taikymas gydymo tikslais.

Tyrimo tikslas: Aptarti ajurvedinius augalus, kurie auginami tradiciniame lietuviškame darželyje, tų augalų klasifikaciją, jų rinkimo, komponavimo, taikymo gydymo tikslais ar vartojimo maistui ir gydymui ypatumus.

Metodai: šaltinių analizė, lyginimo, aprašomasis.

Šaltiniai: tradiciniai lietuvių darželio augalai atrinkti iš trijų šaltinių, t. y. A. Klimienė ir kt., Tradiciniai kaimo darželių augalai; J. Bomblauskas ir kt., Gėlių darželiai; Z. Gudžinskas Z. Tradiciniai Lietuvos darželių augalai. Ajurvedinės žolės imtos iš D. Frawley ir V. Lado studijos. *The Yoga of Herbs* (žr. literatūros sąrašą).

Vaistiniai ir maistiniai augalai Ajurvedoje - pagrindinė gydymo priemonė. Ypač daug dėmesio joje skiriama prieskoniniams augalams. Ajurveda teigia, kad augalai egzistuoja tam, kad transformuotų šviesą į gyvybę (labai svarbi gyvybinės ugnies arba Agnio sąvoka). Ajurvedoje be to egzistuoja anupana – tai yra medžiaga, kuri veikliąsias žolės medžiagas padeda pasisavinti organizmui. Anupanos vaidmenį gali atlikti: šaltas ir karštas vanduo, medus, pienas, lydytas sviestas, spiritas. Agnio dėka maistas po įvairių transformacijų virsta mūsų kūno audiniais. Kiekvienas augalas ajurvedos medicinoje turi ne tik materialųjį kūną, bet ir sielą. Augalo kūnas išsidėstęs per tris pasaulius: bhurloką (mūsų žemiškąjį), bhuvarloką (angelų) ir svargaloką (dievų). Žinoma, žmogaus akis gali regėti tik žemiškąjį sluoksnį.

Ajurvedoje, ruošiant ir skiriant augalus pacientui, atsižvelgiama į šiuos momentus:

- kada ir kaip surinkti augalus (svarbu atsižvelgti į metų laiką, mėnulio fazes, t. y., tą periodą, kada atskiros augalo dalys turi daugiausiai gyvybinės energijos, svarbus ir paros laikas bei mėnulio fazė);
- kaip paruošti receptūrą, atsižvelgiant į konstitucinį žmogaus tipą (pagal Ajurvedos mokymą, išskiriami trys pagrindiniai žmogaus tipai, kuriuos nustačius, tiksliai nusakomos galimos sveikatos problemos ir ligos), skonį (skonis parodo, kokios energijos nešėja yra žolė), ligos pobūdį;
- kaip sukurti gydymo elementalą;
- kokią parinkti anupaną;
- kaip vartoti, atsižvelgiant į sezoną, paros laiką (organų energetinės sistemos vienu metų laiku yra aktyvios, kitu - pasyvios);
- kada vartoti valgymo metu (jei norime, kad gydomosios medžiagos kartu su krauju maitintų galvos kraujagysles, krūtinės sritį, žoles reikia vartoti pusę valandos prieš valgį), jei norime gerinti virškinimo kokybę, žoles turime vartoti valgio metu, jei svarbu, kad medžiagos patektų į dubens sritį, turime vartoti jas po valgio);
- kaip žoles komponuoti, kad būtų sužadintos jų sinergetinės savybės.

Išvados

Peržiūrėjus apie septyniasdešimt augalų, kurie buvo ir yra auginami tradiciniame kaimo gėlių darželyje ir yra užfiksuoti nurodytuose šaltiniuose, rastos 33 vaistažolės, kurios plačiai vartojamos ir Ajurvedos medicinoje. Tai yra:

- prieskoninės žolės, t. y., Vaistinė juozažolė (*Hyssopus officinalis* L.), Mėta (*Mentha* L.), Šalavijas (*Salvia officinalis* L.), Raudonėlis (*Origanum vulgare* L.), Peletrūnas (*Artemisia dracunculus*), Laiškinis česnakas (*Allium ursinum* L.), Paprastasis kadagys (*Juniperus communis* L.), Katžolė (*Nepeta cantaria* L.);

- šaknys: Vaistinis bijūnas (*Paeonia officinalis* L.), Vaistinis smidras (*Asparagus officinalis* L.), Vilkdalgis (*Iris* L.), Debesylas (*Inula helenium* L.), Valerijonas (*Valeriana officinalis* L.), Paprastoji piliarožė (*Althea rosea* Cav.), Aukštoji dedešva (*Malva alcea* L.), Baltosios lelijos (*Lilium candidum*), Rabarbaras (*Rheum rhabarbarum* L.), Kaulažolė (*Symphytum officinale* L.);
- žiedai: Raktažolė (*Primula* L.), Rūta (*Ruta graveolens* L.), Paprastoji bitkrėslė (*Tanacetum vulgare* L.), Čiobreliai (*Thymus* L.), Vaistinė medetka (*Calendula officinalis* L.), Tūbė (*Verbascum* L.), Vaistinė ramunėlė (*Matricaria chamomilla* L.),
- augalas: Katžolė (*Nepeta cantaria* L.), Melisa (*Melissa officinalis* L.), Balanda Smirduolė (*Chenopodium vulvaria* L.), Pelynas (*Artemisia absinthium* L.), Verbena (*Verbena officinalis* L.), Tikroji levanda (*Lavandula angustifolia* Mill.), Daugiažiedė balšaknė (*Polygonatum multiflorum* L.), Vaistinė agurklė (*Borago officinalis* L.).

Pastebėta nemažai skirtumų, nuo kokių ligų vartojami augalai Ajurvedoje ir lietuvių liaudies medicinoje, kai kurios augalo dalys taip pat vartojamos skirtingai.

Skiriasi augalo parinkimo gydymui Ajurvedoje ir liaudies medicinoje būdai (Ajurvedoje labiausiai atsižvelgiama į skonį, žmogaus konstitucinį tipą, o lietuvių liaudies medicinoje labiausiai žiūrima į susirgimo pobūdį bei augalo gydomąsias savybes).

Augalų parinkimas pagal vyraujančią došą

Kokie augalai tinka Vata došai: Vata došai tik retais atvejais tiks karčios ir aitrios žolės. Ją tonizuoja saldus skonis, duodantis gyvybės išsekusiems audiniams. Aštraus skonio žolės ir prieskoniai šildo Vata došą, padeda uždegti Agnį, kuris Vatoms, kaip ir Kaphoms yra prigesęs, padeda neutralizuoti toksinus. Vata došai tinka: ajerai, daugiažiedė baltašaknė, remanija, saldymedis, čiobrelis, gudobelė (į gudobelės arbatą pridėti cinamono ar kardamono), imbieras, lauro lapai, gvazdikėliai, muskato riešutas, bazilikas. Ajerai mažina Vatą ir Kaphą, didina Pitą, veikia nervų ir reprodukcines sistemas, kaulų smegenis. Ajurveda teigia, kad šis augalas teikia žodžio jėgą, proto jėgą bei saviraiškos jėgą. Ajerai jaunina, valo subtiliųjų kanalų energetiką, didina Praną (gyvybinę organizmo energiją), pakelia sąmonės lygį ir atmintį. Tai viena geriausių žolių (kartu su ginkmedžiu ir baziliku) veikiančių protą. Visų haliucinogenų šalutinį poveikį galima neutralizuoti ajero šaknimis. Daug ir ilgą laiką jo vartoti negalima, nes sukelia vėmimą. Vatoms labai tinka linų sėmenų nuoviras: laisvina vidurius, padeda pasišalinti gleivėms iš žarnyno.

Kokie augalai tinka Pita došai: jai ypač tinka augalai, turintys sausinančių, šaldančiųjų savybių. Karštis, peršalimas (kai nėra drebulio), padidėjęs rūgštingumas – išbalansuotos Pitos požymiai. Kai žmogus turi temperatūros, labai gerai karčios žolės. Jos taip pat gerina metabolizmą. Jei karštis jaučiamas viduriuose, dar reikia duoti laisvinamųjų. Pita došai tinka dauguma žolių, išskyrus turinčias aštrų skonį. Prieskonių arbatą galima gerti tik retais atvejais. Iš skonių tinka saldus, kartus ir aitrus skonis bei šios žolės: jazminaičiai, žemuogė, dilgėlė, liucerna, mėlynės, melisa, kiaulpienė, ramunėlė, cikorija, chrizantema, šafranas.

Kokie augalai tinka Kapha došai, kuri susijusi su šalčiu ir drėgme. Dėl to kūne dažnai kaupiasi gleivės, būna tinimas, audiniai išburksta, formuojasi cistos. Gydoma žolėmis, kurios šildo, sausina ir stimuliuoja. Kaphą gydo aštrus, kartus ir aitrus skonis (kiekvienas skonis parodo, iš kokių elementų-stichijų augalas sudarytas). Kaphoms retkarčiais reikėtų išgerti šlapimo išsiskyrimą skatinančių (bruknių lapų, beržų pumpurų ir kt.), prakaitavimą skatinančių (liepžiedžių, čiobrelių) arbatų.

Kapha – Agnio priešingybė. Jai reikėtų stimuliuoti virškinimo funkciją: dėti į maistą arba gerti imbiero, gvazdikėlių, cinamono, ciberžolės arbatų. Tinka kaip raminančios šią došą: baziliko, dilgėlių, mėtų, kiaulpienių, ramunėlių, kraujažolės, čiobrelių, šalavijo, liucernos arbatos. Bazilikas – ne tik prieskoninis augalas, bet ir prakaitavimą skatinantis, karštį mušantis vaistas, tinkamas nuo gripo, peršalus. Jis taip pat stiprina nervų audinį, gerina atmintį, šviesina protą. Kapha bei Pita došai labai tinka kiaulpienės. Jos valo kraują, virškinimo, limfos sistemą, skatina šlapimo išsiskyrimą. Labai padeda sergant mastopatija. Valgantiems daug keptos mėsos kiaulpienės šalina toksinus iš virškinamojo trakto.

Literatūra

1. Frawley D., *Lad V. The Yoga of Herbs*, New Delhi, 1994.
2. Gudžinskas Z. Tradiciniai Lietuvos darželių augalai. Vilnius, 2010.

Šaltiniai internete

1. *Bomblauskas J., Burinskaitė I., Žumbakienė G.* Gėlių darželiai // Žemaitijos tradicinė kaimo architektūra. Prieiga per internetą: <http://www3.lrs.lt/docs2/HRJNDXBW.PDF>.
2. *Klimienė A., Vainorienė R., Grikšaitė A.* Tradiciniai kaimo darželių augalai. Prieiga per internetą: www.lzuu.lt/ev/akp/lt/29175.
3. *Žiemytė I.* Lakišius parodė kelią // Prieiga per internetą: <http://www.ve.lt/naujienos/visuomene/sveikata/augalas---maistas-vaistas-ir-nuodas-401535/>
4. Augalai ajurvedoje. Prieiga per internetą: <http://darnipora.alfa.lt/zurnalas/augalai-ajurvedoje-4752.html>

3. Visuomenės sveikatos mokslo naujienos
News of Public Health Sciences

EKOLOGIŠKŲ MAISTO PRODUKTŲ VARTOJIMO YPATUMAI

Rimantas Stukas, Genė Šurkienė

Visuomenės sveikatos institutas

Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Tyrimo tikslas – ištirti ekologiškų maisto produktų vartojimą ir požiūrį į juos tarp suaugusių Vilniaus miesto gyventojų. Tyrimui pasirinkome Lietuvos sostinę Vilnių, kadangi Vilnius yra didžiausias Lietuvos miestas, kuriame gyvena įvairių tautybių, besiskiriančios savo gyvenimu ir mitybos įpročiais žmonės. Tyrimas atliktas anoniminės anketinės apklausos metodu. Anketinė apklausa buvo vykdoma 2008 m. kovo - rugpjūčio mėnesiais. Iš viso išdalinta 521 anketa, sugrįžo 514 anketa, atsako dažnis 98,7 proc. Anketos klausimai buvo apie pačius respondentus, jų požiūrį į ekologiškus maisto produktus, vartojimo ir nevartojimo priežastis, produktų prieinamumą, informacijos gavimą. Duomenų analizė atlikta naudojant statistinę SPSS 14.0 programą. Statistiškai reikšmingam skirtumui tarp grupių įvertinti naudojamas Mano – Vitnio rangų sumų kriterijus (U). Kokybinių požymių statistiniam ryšiui nustatyti naudojamas chi kvadratas (χ^2) ir apskaičiuotas šio kriterijaus laisvės laipsnių skaičius (df). Duomenų skirtumas laikomas statistiškai reikšmingu, kai $p < 0,05$. Ekologiškus maisto produktus vartoja 82,1 % respondentų, iš jų 88,2 % moterų ir 71,2 % vyrų. Ekologiškus maisto produktus gyventojai vartoja retai, dažniausiai vartoja 2-3 kartus per savaitę (37,2 %), o likusieji dar rečiau. Moterys vartoja statistiškai reikšmingai dažniau negu vyrai ($p < 0,05$). Tarp amžiaus grupių ir vartojimo nustatytas statistiškai reikšmingas ryšys ($p = 0,009$), 18-34 metų amžiaus respondentai vartoja dažniau. Statistiškai reikšmingai dažniau vartoja įgiję aukštąjį ir profesinį išsilavinimą ($p = 0,029$). 97,5 % atsakiusiųjų pirktų ekologiškus maisto produktus, jei jie būtų pigesni. Priežastys, lemiančios ekologiškų maisto produktų vartojimą, yra šių produktų saugumas 27,3 %, sveikumas 90,0 %, skanumas 38,9 %. Nevartojimo priežastys: per brangu (53,3 %), neskanu (5,4 %), trumpesnis tinkamumo vartoti laikas (21,7 %), nežino, kurie yra ekologiški (28,3 %). Respondentai dažniausiai perka vaisius, uogas ir daržoves (71,8 %), pieno produktus (57,6 %), duoną ir kitus kepinius (49,3 %), arbatas (42,9 %), mėsos produktus (29,9 %). Moterys statistiškai reikšmingai daugiau nei vyrai perka vaisių, uogų ir daržovių ($p = 0,010$), kiaušinių ($p = 0,002$), prieskonių ($p = 0,022$), vyrai - duonos ir kitų kepinų ($p = 0,002$). Vartotojai ekologiškus produktus dažniausiai perka prekybos centruose - 83,6 %, mažiau turguje - 34,1 %, mugėse - 11,8 %, kitose vietose (pvz. specializuotose parduotuvėse) - 14,9 %. Iš tiriamųjų, kurie vartoja ekologiškus maisto produktus, 3,1 % nurodė, kad neperka šių produktų, galime manyti, kad užsiaugina patys. Gyventojai vartoja ekologiškus maisto produktus, nes jie yra sveiki, o nevartoja, nes per brangūs. Moterys ir jaunesnio amžiaus respondentai statistiškai reikšmingai dažniau vartoja ekologiškus produktus. Dažniausiai šiuos gyventojai produktus perka prekybos centruose. Didžioji dalis apklaustųjų žino kaip atskirti ekologiškus maisto produktus. Didžiąją dalį respondentų vis dar trūksta informacijos apie ekologiškus produktus.

RAKTAŽODŽIAI: *mityba, ekologiški maisto produktai.*

Įvadas

Maisto gamyboje tiek Pasaulyje, tiek Lietuvoje yra naudojama daug įvairių cheminių medžiagų, kurios yra svetimos žmogaus organizmui. Tokie maisto produktai nėra palankūs žmogaus sveikatai. Pastaraisiais metais vis labiau akcentuojama sveikos mitybos reikšmė ir sveikatai palankių maisto produktų vartojimo nauda. Lietuvoje tradiciškai plėtojama gyvulininkystė ir auginama daug žemės ūkio produkcijos. Todėl sveikatos požiūriu svarbu, kad ekologinis ūkis būtų dar labiau skatinamas ir gaminama daugiau sveikatai palankių maisto produktų. Tai sudarytų palankesnes darnaus maisto produktų vartojimo prielaidas.

Ekologiški produktai naudingi ir žmogui, ir aplinkai. Jie auginami, gaminami, perdirbami taip, kad nepakenktų gamtai, nesuardytų natūralios pusiausvyros [1, 2]. Ekologiški produktai yra auginami nenaudojant pesticidų, genetiškai modifikuotų organizmų, hormonų ir antibiotikų [3, 4]. Ekologiškų maisto produktų nauda yra didelė, tačiau apie tai turi būti nuolat kalbama ir daroma viskas, kas padėtų visuomenei suprasti šių produktų svarbą ir būtų galima skatinti ekologiškų produktų vartojimą.

Iki šiol Lietuvoje nebuvo atlikta ekologiškų maisto produktų vartojimo ir požiūrio į juos tyrimo. Ekologiškų maisto produktų vartojimo netolygumams reikšmingi sociodemografiniai veiksniai, kurių daroma įtaka iki šiol taip pat nebuvo tirta. Tai ir nulėmė mūsų darbo tikslą. Tyrimui pasirinkome Lietuvos sostinę Vilnių, kadangi Vilnius yra didžiausias Lietuvos miestas, kuriame gyvena įvairių tautybių, skirtingais gyvenimo ir mitybos įpročiais pasižymintys žmonės.

Tyrimo tikslas

Ištirti ekologiškų maisto produktų vartojimą ir požiūrį į juos tarp suaugusių Vilniaus miesto gyventojų.

Tyrimo metodika

Tyrimas atliktas anoniminės anketinės apklausos metodu. Anketinė apklausa buvo vykdoma 2008 m. kovo – rugpjūčio mėnesiais Vilniaus miesto didžiuosiuose prekybos centruose. Viso išdalinta 521 anketa, sugrįžo 514 anketa, atsako dažnis 98,7 proc. Anketą sudarė 21 klausimas. Klausama buvo ar respondentai vartoja ekologiškus produktus, kaip dažnai, dėl kokių priežasčių juos vartoja ar nevirtuoja, kur perka, kaip vertina, ar pasigenda jų, ar žino kaip atskirti ekologiškus maisto produktus nuo neekologiškų, ar lengvai jų randa, ar pakanka informacijos apie ekologiškus produktus, iš kur apie juos sužino, ar pirktų daugiau ekologiškų produktų, jeigu jie būtų pigesni. Į klausimus kokius produktus perka, dėl kokių priežasčių vartoja ar nevirtuoja, ar žino kaip atskirti ekologiškus produktus, kur juos perka ir iš kur apie juos sužinojo, buvo galima pasirinkti keletą atsakymų variantų. Anketoje taip pat buvo prašoma nurodyti amžių, lytį, išsilavinimą, gaunamas pajamas.

Duomenų analizei naudota statistinė SPSS 14.0 programa. Statistiškai reikšmingam skirtumui tarp grupių įvertinti naudotas Mano – Vítinio rangų sumų kriterijus (U). Kokybinių požymių statistiniam ryšiui nustatyti naudotas chi kvadratas (χ^2) ir apskaičiuotas šio kriterijaus laisvės laipsnių skaičius (df). Duomenų skirtumas statistiškai reikšmingas, kai $p < 0,05$.

Apklausta 514 suaugusių 18 – 78 metų amžiaus Vilniaus miesto gyventojų, moterys sudarė – 64,2 %, o vyrai – 35,8 %. Tokį tiriamųjų pasiskirstymą pagal lytį galėjo nulemti tai, kad Lietuvoje tradiciškai maistą šeimai perka moterys.

Tyrimo rezultatai

Tyrimo rezultatai parodė, kad ekologiškus maisto produktus vartoja 82,1 % respondentų, iš jų 88,2 % moterų ir 71,2 % vyrų. Moterys dažniau negu vyrai vartoja ekologiškus maisto produktus, skirtumas statistiškai reikšmingas ($p < 0,05$). Dažniausiai vartoja 2-3 kartus per savaitę - 37,2 % apklaustųjų, o mažiausiai vartoja kartą per mėnesį - 6,2 % apklaustųjų. Vyrų statistiškai reikšmingai dažniau ekologiškus maisto produktus vartoja 2-3 kartus per savaitę - 42,7 % ir kiekvieną dieną - 31,3 %, o moterys dažniau vartoja kartą per savaitę - 25,1 % ir kartą per mėnesį - 7,2 % ($p = 0,000$, $\chi^2 = 11,090$, $df = 4$).

50-78 metų amžiaus asmenys dažniau vartoja ekologiškus maisto produktus kiekvieną dieną - 36,6 %, o jaunesnio amžiaus respondentai - 2-3 kartus per savaitę: 18-34 m. - 37,9 %, 35-49 m. - 38,5 %, tačiau skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ($p = 0,389$, $\chi^2 = 8,467$, $df = 8$). Taip pat statistiškai reikšmingo skirtumo nėra ir tarp vartojimo dažnumo ir išsilavinimo ($p = 0,716$, $\chi^2 = 16,010$, $df = 20$), tačiau kiekvieną dieną ekologiškus maisto produktus dažniau vartoja profesinio išsilavinimo respondentai (31,3 %), 2-3 kartus per savaitę - profesinio (42,9 %) ir vidurinio (41,0 %), kartą per savaitę - aukštojo (25,5 %), kartą per mėnesį - viduriniojo (6,7 %) išsilavinimo respondentai. Apklaustieji, gaunantys daugiau kaip 1500 Lt pajamų per mėnesį, ekologiškus maisto produktus dažniau vartoja 2-3 kartus per savaitę (41,1 %), gaunantys mažiau kaip 500 Lt - kartą per savaitę (38,9 %), bet statistiškai reikšmingo ryšio tarp vartojimo dažnumo ir gaunamų pajamų nenustatyta ($p = 0,259$, $\chi^2 = 14,686$, $df = 12$).

Didžioji dalis ekologiškus maisto produktus vartojančiųjų juos perka prekybos centruose - 83,6 %, mažiau perka ūkininkų turguje - 34,1 %, mugėje - 11,8 %, kitose vietose (pvz. specializuotose parduotuvėse) - 14,9 %. Iš tiriamųjų, kurie vartoja ekologiškus maisto produktus, 3,1 % nurodė, kad neperka šių produktų, galime manyti, kad užsiaugina patys.

Nustatėme, kad 47,5 % apklaustųjų pasigenda ekologiškų maisto produktų, o tai reiškia, kad beveik pusei respondentų trūksta ekologiškų produktų asortimento, kad būtų patenkinti jų poreikiai. Moterys (55,5 %) dažniau nei vyrai (33,2 %) pasigenda ekologiškų maisto produktų ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas ($p = 0,000$, $\chi^2 = 23,564$, $df = 1$). Daugiausia gyventojai pasigenda daržovių, vaisių, mėsos ir pieno produktų. Tiriamieji pažymėjo, kad yra per mažas visų esamų ekologiškų maisto produktų pasirinkimas. Statistiškai nereikšmingai dažniau ($p = 0,103$, $\chi^2 = 4,550$, $df = 2$) ekologiškų maisto produktų pasigenda 18-34 metų amžiaus grupės asmenys (51,1 %). Aukštąjį ir aukštesnįjį išsilavinimą įgiję respondentai (atitinkamai 52,8 % ir 48,1 %) dažniau pasigenda ekologiškų maisto produktų, nei kitokio išsilavinimo žmonės, bet statistiškai reikšmingo ryšio nenustatyta ($p = 0,252$, $\chi^2 = 6,600$, $df = 5$). Tyrimo rezultatai parodė, kad daugiausia produktų pasigenda daugiausia pajamų gaunantys respondentai (52,8 %).

Priežastys, lemiančios ekologiškų maisto produktų vartojimą, yra šių produktų saugumas 27,3 %, sveikumas 90,0 %, skanumas 38,9 %, kitos priežastys- 3,6 %. Vyrai statistiškai reikšmingai dažniau vartoja dėl to, kad ekologiški maisto produktai yra skanesni ($p=0,002$). Daugiau vyrų taip pat nurodė vartojantys ir dėl to, kad saugesni, tačiau šis skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ($p=0,210$).

Apklaustieji, gaunantys dideles ir labai mažas pajamas, statistiškai reikšmingai dažniau renkasi ekologiškus maisto produktus dėl jų saugumo ($p=0,055$, $\chi^2=7,611$, $df=3$) ir statistiškai nereikšmingai dažniau dėl jų sveikumo ($p=0,492$, $\chi^2=2,407$, $df=3$). Dėl to, kad produktai yra skanesni dažniau renkasi taip pat daugiausia pajamų gaunantys respondentai, bet statistiškai reikšmingo skirtumo irgi nepastebėta ($p=0,733$, $\chi^2=1,284$, $df=3$).

Statistiškai reikšmingas skirtumas pastebėtas tarp respondentų, vartojančių ekologiškus produktus ir išsilavinimo. Respondentai, įgiję profesinį ir aukštąjį išsilavinimą, statistiškai reikšmingai dažniau vartoja ekologiškus maisto produktus dėl to, kad jie yra sveikesni ($p=0,042$, $\chi^2=11,531$, $df=5$).

Priežastys, dėl kurių apklaustieji nevartoja ekologiškų maisto produktų, yra šios: per brangu (53,3 %), neskani (5,4 %), trumpesnis tinkamumo vartoti laikas (21,7 %), nežino, kurie yra ekologiški (28,3 %), kitos priežastys - 13,0 %.

Išvados

1. Ekologiškus maisto produktus gyventojai vartoja dėl to, kad jie sveikesni. Tarp amžiaus grupių bei gaunamų pajamų ir ekologiškų maisto produktų vartojimo statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta. Statistiškai reikšmingai dažniau ekologiškus produktus vartoja jaunesnio amžiaus ir didesnes pajamas gaunantys asmenys.
2. Dažniausiai ekologiškų maisto produktų nevartojimo priežastis yra didelė produktų kaina.
3. Gyventojai daugiausiai perka ekologiškų kasdieninės mitybos produktų - vaisių, uogų, daržovių, pieno produktų, duonos ir kitų kepinų, arbatų. Mažiausiai perka saldumynų, makaronų, prieskonių, kitų produktų, tokių kaip medus, kruopos, vaistažolės.
4. Didžioji dalis apklaustųjų ekologiškus maisto produktus perka prekybos centruose. Vyresnio amžiaus respondentai statistiškai reikšmingai dažniau perka ūkininkų turguje, mugėje, o jaunesnio amžiaus respondentai statistiškai nereikšmingai - prekybos centruose.
5. Daugumai nepakanka informacijos apie ekologiškus maisto produktus ir tik mažiau nei trečdaliui - pakanka. Moterims (80,9 %) ir jaunesniems respondentams (78,0 %) statistiškai reikšmingai dažniau nepakanka informacijos apie ekologiškus maisto produktus.

Literatūra

1. Kriaučionienė V., Petkevičienė J., Klumbienė J., Vaisvalavičius V. Ar Lietuvos gyventojai domisi maisto produktų ženklinimo informacija? // Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas. 2007. T 11. Nr. 5. P. 329-333.
2. Chmieliauskaitė I., Bartkevičiūtė R., Stukas R., Barzda A., Kornyšova S. Lietuvos suaugusiųjų gyventojų nuomonės apie maisto produktų ženklinimą tyrimas // Visuomenės sveikata. 2009. Nr. 1. P. 43-49.
3. Stukas R. Ekologiškas maistas ir jo reikšmė sveikatai// Slauga. Mokslas ir praktika. Nr. 3. 2007.
4. Schmid O., Dabbert S., Eichert C., Gonzalez V., Lampkin N., etc. Organic Action Plans: Development, implementation and evaluation. A resource manual for the organic food and farming sector. Research Institute of Organic Agriculture. Nr. CT-2005-006591.

ORGANIC FOOD CONSUMPTION CHARACTERISTICS

Rimantas Stukas, Genė Šurkienė

Summary

The aim of the study was to investigate the consumption and assessment of organic foods by adult residents of Vilnius. 514 adult residents of Vilnius were surveyed by using anonymous questionnaires with items on the respondents' views on organic foods, reasons of consumption/absence of consumption, their

availability and access to the information. Data analysis was performed by SPSS 14.0 programme. The Mann-Whitney rank sum criterion (U) was used to evaluate statistically significant differences among groups. A chi square (χ^2) statistic was used to identify the association of qualitative features and the number of degrees of freedom was calculated (df). A P value of less than .05 was considered to indicate a statistically significant difference ($p < 0,05$). Organic foods were consumed by 82,1 % of respondents, 88,2 % of women and 71,2 % of men. Significantly more women than men consume organic foods, however, men are observed to be significantly more frequent consumers. Also, organic foods are consumed by a significantly greater amount of younger age residents ($p < 0,05$). A significant association was observed among age groups and consumption ($p = 0,009$), 18-34 aged subjects were more frequent consumers. Those with higher and vocational education showed a significantly higher consumption rate ($p = 0,029$) and 97,5% of the respondents would buy organic foods if they were less expensive. The prevailing reasons for choosing organic foods were their security 27,3 %, healthiness 90,0 % and good taste 38,9 %. The prevailing reasons for the absence of consumption - too expensive, not tasty (53,3 %), shorter expiration period (21,7 %), unable to distinguish the organic (28,3 %). Subjects were most frequent purchasers of fruit, berries and vegetable (71,8 %), dairy products, bread and other bakery products (49,3 %), teas (42,9 %) and meat products (29,9 %). Compared to men, women account for significantly greater amounts of bought fruit, berries and vegetable ($p = 0,010$), eggs ($p = 0,002$), spice ($p = 0,022$), whereas men – bread and other bakery products ($p = 0,002$). Residents generally consume organic foods 2-3 times per week (37,2 %). Statistically significant difference was found between sex and consumption frequency ($p < 0.05$). In most cases consumers buy organic foods at shopping malls - 83,6 %, less at markets - 34,1 %, fairs - 11,8 %, other places (e.g. specialised stores) - 14,9 %. Residents consume organic foods because they are healthy and do not consume because they are too expensive. Women and younger respondents are significantly more frequent consumers of organic foods. The majority of residents reported to purchase these foods at shopping malls, be able to distinguish organic foods, however, feel a lack of information on them.

KEYWORDS: *nutrition, organic foods.*

SU(SI)ŽEIDIMŲ AŠTRIAIS INSTRUMENTAIS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SEKTORIUJE PREVENCIJOS KONCEPCIJA

Vincas Janušonis^{1,2}, Sigitas Griškoniš^{1,2}

[Publikacija recenzuota]

Klaipėdos universitetas¹, Klaipėdos universitetinė ligoninė²

Anotacija

Sveikata ir sauga darbe – visiems sveikatos priežiūros darbuotojams svarbus klausimas. Ypač aktuali su(si)žeidimų, kuriuos darbuotojai patiria dėl aštrių medicininių instrumentų (taip pat į(si)dūrimų), problema. Europos Sąjungoje kasmet įvyksta daugiau kaip milijonas susižalojimų adatomis ar kitais aštriais instrumentais. Siekiant išspręsti šią problemą Europos Sąjungos Taryba 2010-05-10 priėmė Direktyvą Nr. 2010/32/ES. Tyrimo tikslas - pristatyti su(si)žeidimų aštriais instrumentais prevencijos priemonių įgyvendinimo Lietuvoje aspektus ir galimą įtaką medikų sveikatai. Tyrimas atskleidė, kad su(su)žeidimų aštriais instrumentais prevencijos programos įgyvendinimas yra pozityvus žingsnis, kuris padės sumažinti sveikatos priežiūros darbuotojų traumatizmą, modernizuoti paslaugų teikimo technologijas, užtikrins pacientų ir medikų saugą. Dalis prevencijos dokumente numatytų priemonių jau dabar atitinka Lietuvos respublikoje galiojančių teisės aktų nuostatas. Kitos priemonės turi būti įgyvendinamos palaipsniui, atsižvelgiant į ribotus sveikatos priežiūros įstaigų finansinius resursus.

RAKTAŽODŽIAI: *su(si)žeidimai aštriais instrumentais, prevencija.*

Įvadas

Sveikata ir sauga darbe – visiems darbuotojams svarbus klausimas. Sveikatos priežiūros darbuotojų sauga glaudžiai susijusi su pacientų sveikata ir yra sveikatos priežiūros kokybės pagrindas (1). Ypač aktuali su(si)žeidimų, kuriuos darbuotojai patiria dėl aštrių medicininių instrumentų (taip pat į(si)dūrimų), problema.

Europos Sąjungoje kasmet įvyksta daugiau kaip milijonas susižalojimų adatomis ar kitais aštriais instrumentais, kurių metu galima užsikrėsti daugiau kaip 20 gyvybei pavojingų užkrečiamųjų ligų, įskaitant hepatitą B, hepatitą C ir ŽIV/AIDS, o tai kelia rimtą pavojų medikų sveikatai (2). Su(si)žeidimai yra nepageidaujami įvykiai, kurie didina sveikatos priežiūros riziką (3). Nepriklausomi tyrimai parodė, kad daugumos susižalojimų adatomis galima išvengti patobulinus švietimą, pagerinus darbo sąlygas ir naudojant saugius medicinos instrumentus, apsaugančius nuo susižeidimo aštriais mediciniais įrankiais (2). Siekiant išspręsti šią problemą, Europos Komisijos ir Tarybos iniciatyva, 2008 m Europos socialinių partnerių organizacijos – Europos ligoninių ir sveikatos priežiūros įstaigų asociacija (HOSPEEM), kuri yra darbdaviams atstovaujanti sektoriaus organizacija, ir Europos viešųjų paslaugų profesinių sąjungų federacija (EPSU), kuri yra Europos profesinių sąjungų organizacija, pradėjo derybas dėl Bendrojo susitarimo dėl su(si)žeidimų aštriais instrumentais prevencijos ligoninių ir sveikatos priežiūros sektoriuje sudarymo. Bendrasis susitarimas (4) pasirašytas 2009-07-17, į kurį atsižvelgdama, Europos Sąjungos Taryba 2010-05-10 priėmė Direktyvą Nr. 2010/32/ES „Dėl su(si)žeidimų aštriais instrumentais prevencijos ligoninių ir sveikatos priežiūros sektoriuje“ (5). Ši prevencijos programa skirta įgyvendinti valstybėms narėms, užtikrinant geresnę darbuotojų apsaugą nuo su(si)žeidimų aštriais mediciniais instrumentais.

Tikslas

Pristatyti su(si)žeidimų aštriais instrumentais prevencijos programą, jos įgyvendinimo Lietuvoje aspektus ir galimą įtaką medikų sveikatai.

Tyrimo metodika

Analizuoti dokumentai, susiję su Europos Sąjungos Tarybos 2010-05-10 Direktyvoje Nr. 2010/32/ES „Dėl su(si)žeidimų aštriais instrumentais prevencijos ligoninių ir sveikatos priežiūros sektoriuje“ pateiktomis prevencijos programos priemonėmis. Nagrinėti prevencijos programos straipsniai, vertintas šių straipsnių nuostatų įgyvendinimo ir perkėlimo į Lietuvą ruošiamą teisės aktą eiga.

Rezultatai

Direktyvą sudaro įgyvendinimą nustatantis pagrindinis dokumentas ir jo priedas. Pagrindinio dokumento straipsnių nuostatų įgyvendinti nereikia, nes jos arba paaiškina ir apibrėžia šalių pareigas direktyvos įgyven-

dinimo procese, arba jau yra įgyvendintos galiojančiais teisės aktais. Pvz., siūlomos įgyvendinti sankcijos už nacionalinių nuostatų pažeidimą, Lietuvoje jau numatytos „Administracinių teisės pažeidimų kodekso“ 41 straipsnyje kaip darbo įstatymų, darbų saugos ir darbo higienos norminių aktų pažeidimo sankcijos.

Dokumento priede (toliau tekste – prevencijos programa) pateiktos konkrečios su(si)žeidimų aštriais instrumentais prevencijos priemonės. Bendrojo susitarimo tikslas ir taikymo sritis turės būti adaptuoti Sveikatos priežiūros sistemai Lietuvoje. Prevencijos programoje pateiktos sąvokų apibrėžtys, kurių dalis jau įvardintos Lietuvos respublikos darbo kodekse bei Lietuvos respublikos darbuotojų saugos ir sveikatos įstatyme.

Iš prevencijos programoje pateiktų pagrindinių prevencijos principų Lietuvos respublikos darbuotojų saugos ir sveikatos įstatyme jau numatytos darbuotojų saugos ir sveikatos garantijos. Lietuvos teisės akte reikės numatyti psichologinius, socialinius ir darbo organizavimo principus, darbuotojų ir darbdavių teises bei pareigas kartu sprendžiant su(si)žeidimų klausimus ir atsakomybę.

Įgyvendinimo dokumente turės būti nurodytas prevencijos programoje apibrėžtas rizikos vertinimas, numatant rizikos vertinimo apimtį bei visas situacijas, atsižvelgiant į technologijas, darbo sąlygas ir kitus veiksnius.

Prevencijos programoje taip pat pateikiamos rizikos vertinimo metu išaiškintų veiksnių šalinimo, prevencijos ir apsaugos priemonės. Didesnė dalis nuostatų yra naujos ir turės būti perkeltos į ruošiamą Lietuvos respublikos teisės aktą. Nereikės numatyti darbuotojų apsaugos priemonių nuo biologinių medžiagų poveikio ir darbuotojų skiepijimo darbdavio lėšomis priemonių. Šios priemonės jau nustatytos atitinkamais Socialinės apsaugos ir darbo bei Sveikatos apsaugos ministrų įsakymais.

Naujos, Lietuvos teisės aktais konkrečiai neapibrėžtos, yra ir informacijos darbuotojams teikimo, informuotumo didinimo bei mokymo priemonės, kurios turės būti numatytos ruošiamuose nuostatuose.

Prevencijos programoje nurodyta pranešimų teikimo apie su(si)žeidimus tvarka Lietuvoje nėra naujiena ir nustatyta Lietuvos higienos normoje Nr. 47-1:2010 „Sveikatos priežiūros įstaigos. Infekcijų kontrolės reikalavimai“. Tai peržiūrėta jau nuo 1997 m. vykdomos mikrotraumų (tame tarpe ir įpjovimų, įbrėžimų, įdūrimų su pilnu ar paviršiniu odos pakenkimu bei kitų susižeidimų aštriais instrumentais) registravimo ir profilaktikos tvarka, kuri Klaipėdos universitetinėje ligoninėje nauja redakcija patvirtinta vyriausiojo gydytojo įsakymu 2006 metais (6).

Prevencijos programoje taip pat pateikti reagavimo į su(si)žeidimo aštriais instrumentais atvejį bei tolesni veiksmai, kurie turi būti numatyti ir Lietuvos teisės akte.

Europos tarybos direktyvoje numatyti prevencijos programos įgyvendinimo principai, kuriais vadovaujantis „Su(si)žeidimų aštriais instrumentais sveikatos priežiūros sektoriuje prevencijos nuostatai“ turi būti ruošiami ir derinami kiekvienoje Europos sąjungos valstybėje. Nustatytas 3 metų įgyvendinimo terminas.

Su(si)žeidimų aštriais instrumentais prevencijos programa jau pradėta įgyvendinti, Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministrui 2010-07-23 įsakymu Nr. 11-374 sudarius darbo grupę, į kurią įtraukti ministerijų, sveikatos priežiūros darbdavių organizacijų ir profesinių sąjungų atstovai, teisininkai.

Įgyvendinamas teisės aktas įvardintas kaip „Su(si)žeidimų aštriais instrumentais sveikatos priežiūros sektoriuje prevencijos nuostatai“ ir bus tvirtinamas Socialinės apsaugos ir darbo ir Sveikatos apsaugos ministrų bendru įsakymu.

Išvados

1. Su(su)žeidimų aštriais instrumentais prevencijos priemonės yra pozityvus žingsnis, kuris padės sumažinti sveikatos priežiūros darbuotojų traumatizmą, modernizuoti paslaugų teikimo technologijas, užtikrins pacientų ir medikų saugą.

2. Dalis su(su)žeidimų aštriais instrumentais prevencijos programoje numatytų priemonių jau dabar atitinka Lietuvos respublikoje galiojančių teisės aktų nuostatas.

3. Kitos priemonės turi būti įgyvendinamos palaiapsniui, atsižvelgiant į ribotus sveikatos priežiūros įstaigų finansinius resursus.

Literatūra

1. Janušonis V. Sveikatos priežiūra: Vadyba ir kokybė. Mokslinių straipsnių rinkinys. Klaipėda. 2010.
2. Europos Parlamento rezoliucija su rekomendacijomis Komisijai dėl ES sveikatos apsaugos sistemos darbuotojų apsaugos nuo adatos dūrio sužeidimų sukeltų kraujo infekcijų. Europos parlamentas. Strasbūras. 2006.

3. Janušonis V. Rizikos valdymas sveikatos priežiūros organizacijose: Monografija. Klaipėda, 2005.
4. Bendrasis susitarimas dėl su(si)žeidimų aštriais instrumentais prevencijos ligoninių ir sveikatos priežiūros sektoriuje. Europos bendrijų komisija. Briuselis. 2009.
5. Tarybos direktyva 2010/32/ES dėl su(si)žeidimų aštriais instrumentais prevencijos ligoninių ir sveikatos priežiūros sektoriuje. Europos Taryba. Briuselis. 2010.
6. Klaipėdos universitetinės ligoninės vyriausiojo gydytojo 2006-01-12 įsakymas Nr.8 p.17 „Dėl profesinės darbuotojų ekspozicijos krauju incidentų, mikrotraumų ar kitų incidentų, galinčių sukelti infekcijas, pranešimo, registravimo ir poveikio sveikatai stebėjimo bei profilaktikos tvarkos“.

CONCEPT OF PREVENTION FROM SHARPS INJURIES IN HEALTHCARE SECTOR

Vincas Janušonis, Sigitas Griškoniš

Summary

Health and safety at work - an important issue for all health care employees. Especially actual problem of injuries from sharp medical instruments. In European Union every year there are more than a million injuries caused by needles or other sharp instruments. To solve this problem Council of the European Union in 2010-05-10 adopted Directive No. 2010/32/ES. Research aim - to introduce program for prevention injuries from sharp instruments, its implementation aspects in Lithuania and the possible impact on health of medical workers. The investigation revealed that the prevention program is a positive step that will help reduce health care personnel injuries, modernize technology, ensure patients' and medical professionals' safety. Parts of the measures, provided in prevention program, are already implemented in existing Lithuanian legislation. Other measures must be implemented gradually, by taking in to account the limited health care financial resources.

KEYWORDS: *sharps injuries, prevention.*

PACIENTŲ SU PSICHIKOS SUTRIKIMAIS GYVENSENOS YPATUMAI: FIZINĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS

Andreikėnaitė Viktorija¹, Germanavičius Arūnas², Strukčinskienė Birutė³ [Publikacija recenzuota]
Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, Vilnius¹
Vilniaus universitetas², Klaipėdos universitetas³

Anotacija

Įvairių šalių moksliniai tyrimai rodo, kad žmonių, ilgą laiką gyvenančių psichikos sveikatos ar socialinės rūpybos įstaigose, fizinės sveikatos būklė yra prasta ir rizika priešlaikinei mirčiai yra padidėjusi. Tyrimo tikslas buvo apžvelgti pacientų su psichikos sutrikimais gyvenamosios ypatumus fizinės sveikatos stiprinimo aspektu. Buvo taikyta mokslinės literatūros analizė, dokumentų analizė. Tyrimo metu paaiškėjo, kad fizinė ir psichinė sveikata yra glaudžiai susijusios. Tyrimas atskleidė, kad pacientų, turinčių psichikos sutrikimų, fizinei sveikatai įtakos turi gyvenama aplinka. Psichinę negalią turinčių pacientų fizinės sveikatos gerinimui Lietuvos mastu reikia diegti sveikatinimo programas, tokias kaip HELPS intervencinė programa.

RAKTAŽODŽIAI: *psichinė sveikata, fizinė sveikata, gyvenama aplinka, sveikatos stiprinimas.*

Įvadas

Įvairių šalių moksliniai tyrimai rodo, kad žmonių, ilgą laiką gyvenančių psichikos sveikatos ar socialinės rūpybos įstaigose, fizinės sveikatos būklė yra prasta ir rizika priešlaikinei mirčiai yra padidėjusi [1]. Palyginus su visais gyventojais, pacientai su sunkiais psichikos sutrikimais daugiau linkę nutukti, sirgti širdies-kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos ligomis, cukriniu diabetu, vėžiu, ir daugiau skundžiasi bloga dantų būkle [2]. Akivaizdu, kad psichinės ar kitos sveikatos priežiūros institucijos nepaiso sunkių psichinių ligonių fizinės sveikatos būklės [3]. Fizinės sveikatos nepriežiūra yra nesuderinama su žmogaus teisių apsauga ir žmonių su psichine liga ar negalia orumu.

Tyrimo tikslas buvo apžvelgti pacientų su psichikos sutrikimais gyvenamosios ypatumus fizinės sveikatos stiprinimo aspektu.

Tyrimo metodika

Buvo taikyta mokslinės literatūros analizė, dokumentų analizė.

Rezultatai

Psichikos sutrikimai ir mirtingumas

Mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad šizofrenija sergantys asmenys miršta anksčiau dėl įvairių medicininių priežasčių [4,17]. Pavyzdžiui, Kanadoje atliktas gyvenimo trukmės tyrimas parodė, kad šizofrenija sergančių asmenų gyvenimo trukmė trumpesnė maždaug 20 proc. nei bendroje populiacijoje [5,17].

Kiti autoriai nurodo, kad sergantieji sunkiomis psichikos ligomis gyvena maždaug 25 metais trumpiau, palyginus su bendra populiacija, ir jų mirties priežastys nėra susijusios su psichikos liga [6,17]. Tokie rodikliai būdingi sergantiesiems ne vien šizofrenija, bet ir kitomis sunkiomis psichikos ligomis. Pavyzdžiui, Švedijoje buvo atliktas tyrimas, kurio metu lyginta pacientų, sergančių bipoliniu sutrikimu ir unipoline depresija, registro duomenys su nacionaliniu mirties priežasčių registru [7,17]. Gauti rezultatai panašūs, kaip jau minėto Kanados tyrimo, t.y. bipoliniu sutrikimu ar unipoline depresija sergančių pacientų gyvenimo trukmė buvo trumpesnė. Osby U. su kolegomis tyrė ir sergančiųjų šizofrenija duomenis, lygindamas juos su bendros populiacijos gyvenimo trukme bei mirties priežastimis. Sergančiųjų šizofrenija gyvenimo trukmė pasirodė trumpesnė, o dažniausia mirties priežastis – širdies ir kraujagyslių ligos (nuo 1976 iki 1995 m. padidėjo 4,7 karto) [8,17].

Psichikos sutrikimai ir gyvenimo ypatumai

Psichotropinių vaistų neigiamas poveikis, fizinės sveikatos stebėsenos trūkumas ir nesveika psichinių ligonių gyvenimo būdas (rūkymas, nelegalių narkotikų vartojimas, netinkama mityba, fizinio aktyvumo trūkumas, piktnaudžiavimas alkoholiu), kai kurių ekspertų nuomone, yra potencialios somatinių susirgimų ir mirtingumo priežastys [9]. Daugelis tyrimų rodo, kad tarp žmonių, sergančių psichinėmis ligomis vyrauja dažnas rūkymas, draudžiamų narkotikų vartojimas, piktnaudžiavimas alkoholiu, nevisavertė mityba, nepakankama dantų priežiūra ir fizinio aktyvumo trūkumas [10]. Taip pat daugėja įrodymų, kad psichotropiniai vaistai sukelia nutukimą, diabetą ir širdies kraujagyslių ligas [11].

Iki šiol dėta mažai pastangų sunkių psichinių negalavimų turinčių žmonių, gyvenančių psichinės sveikatos ir socialinės globos institucijose, fizinei sveikatai gerinti [12]. Tuo tarpu, dauguma esančių gyvenimo būdo sveikatos intervencijų programų yra apie metimą rūkyti, o tik keletas liečia mitybos gerinimą ir fizinį aktyvumą. Be to, daugumoje programų pabrėžiama elgsenos keitimas ir nepaisoma ne(sveikos) gyvenimo būdo įtakos.

Psichinė sveikata ir gyventojų sveikatinimo strategijos

Psichinės sveikatos slaugos institucijų gyventojų sveikatinimo strategija turėtų būti integruota į sveikatinimo sąvoką [13], kuri buvo apibrėžta Otavos Sveikatinimo Chartijoje 1996 (Pasaulio Sveikatos Organizacija, 1996) [14]. Požiūris grindžiamas sveikatinimo apibrėžimu "...procesas, kuris įgalina žmones kontroliuoti ir stiprinti savo sveikatą" (PSO 1996) [14], tai ryšys tarp individo ir jo socialinės, ir fizinės aplinkos. Dėl to sveikatinimo strategijos turėtų atsižvelgti ne tik į elgseną, bet ir į aplinkos veiksnius. Asmuo yra matomas kaip pasyvus objektas prevencijoje, bet turintis svarbų vaidmenį sveikatinimo procese [15]. Ligoninių sveikatinimo projektas parodė, kad sveikatos stiprinimas sveikatos priežiūros įstaigose turi įtraukti intervencijas struktūriniu, organizaciniu ir asmens lygmenimis [16]. Be to, Europos sveikatinimo programa turėtų apsvarstyti fizinės sveikatos problemas, su sveikata susijusią elgseną, su sveikata susijusį paslaugų naudotojų požiūrį, gyvenimo sąlygas psichinės sveikatos priežiūros įstaigose. Reikalinga strategija, kuri įgalintų psichinės sveikatos priežiūros darbuotojus ir paslaugų vartotojus nustatyti sveikatos sutrikimus, reguliariai tirti pagrindines priežastis, pasirinkti tinkamas intervencijas ir sistemingai vertinti jų efektyvumą.

Psichikos sutrikimų turinčių pacientų fizinės sveikatos stiprinimo strategijos Lietuvoje

Lietuvoje yra diegiama HELPS intervencinė programa, kurios tikslas yra gerinti psichinių ligonių fizinę sveikatą:

- mokant juos sveikos mitybos principų: kaip sveikiau paruošti maistą, kokius produktus pirkti parduotuvėje, gaminant maistą kartu su jais, įvedant į racioną daugiau vaisių, daržovių, žuvies;
- supažindinant su fizinio aktyvumo nauda: einant kasdien su jais pasivaikščioti, skatinant jų fizinį aktyvumą.

Šios intervencinės programos tikslas yra pagerinti psichinių ligonių bendruosius rodiklius: KMI, liemens apimtį, trigliceridų, cholesterolio, DTL kiekį, kraujo spaudimą.

Išvados

1. Fizinė ir psichinė sveikata yra glaudžiai susijusios.
2. Pacientų, turinčių psichikos sutrikimų, fizinei sveikatai įtakos turi gyvenimo būdas bei aplinka.
3. Psichinę negalią turinčių pacientų fizinės sveikatos gerinimui Lietuvos mastu reikia diegti sveikatinimo programas, tokias kaip HELPS intervencinė programa.

Literatūra

1. D'Avanzo B, La Vecchia C, Negri E (2003) Mortality in long-stay patients from psychiatric hospitals in Italy. Results from the Quality Project. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 38:385-389.

2. Filik R, Sipos A, Kehoe P, Burns T, Cooper S, Stevens H, Laugharne R, Young G, Perrington S, McKendrick J, Stephenson D, Harrison G (2006) The cardiovascular and respiratory health of people with schizophrenia. *Acta Psychiatr Scand* 113:298-305.
3. Lambert JR, Velakoulis E, Pantelis C (2003) Medical comorbidity in schizophrenia. *Medical Journal of Australia* 178 (suppl):S67-S70.
4. Harris E.C., Barraclough B. Excess mortality of mental disorder // *Br. J. Psychiatry.* – 1998, 173, p. 11–53.
5. Newman S.C., Bland R.C. Mortality in a cohort of patients with schizophrenia, a record linkage study // *Can. J. Psychiatry.* – 1991, 36, p. 239–245.
6. Colton C.W., Manderscheid R.W. Congruencies in Increased Mortality Rates, Years of Potential LifeLost, and Causes of Death Among Public Mental Health Clients in Eight States. Available at URL, http://www.cdc.gov/pcd/issues/2006/apr/05_0180.htm
7. Ösby U., Brandt L., Correia N. et al. Excess mortality in bipolar and unipolar disorder in Sweden // *Arch. Gen. Psychiatry.* – 2001, 58, p. 844–850.
8. Ösby U., Correia N., Brandt L. et al. Time trends in schizophrenia in Stockholm County, Sweden, cohort study // *BMJ.* – 2000, 321, p. 483–484.
9. Samele C (2004) Factors leading to poor physical health of people with psychosis. *Epidemiologica e Psichiatrica Sociale* 13:141-145.
10. de Leon J, Diaz F (2005) A meta-analysis of worldwide studies demonstrates an association between schizophrenia and tobacco smoking behaviors. *Schizophr Res* 76:135-157.
11. Kilian R, Becker T, Krüger K, Schmid S, Frasch K (2006) Health behavior in psychiatric inpatients compared with a German general population sample. *Acta Psychiatr Scand* 114:242-248.
12. Bradshaw T, Lovell K, Harris N (2005) Healthy living interventions and schizophrenia: a systematic review. *Journal of Advanced Nursing* 49:634-654.
13. Baric L (2000) *Planning Health Promotion and Health Education Interventions.* Barns Publications, Cheshire.
14. World Health Organization (1996) *Ottawa Charter for Health Promotion.* http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf.
15. Groene O & Garcia-Barbero M (2005) *Health promotion in hospitals: Evidence and quality Management.* WHO Regional Office for Europe, Copenhagen.
16. Groene O, Jorgensen SJ (2007) *Health promotion in hospitals - a strategy to improve quality in health care.* *Eur J Public Health* 15:6-8.
17. Nervų ir psichikos ligos (2007m.Nr.4) <http://www.medicine.lt/index.php?pagrid=leidiniai&subid=npl&strid=6718>

MENTAL HEALTH DISORDERS AND LIFESTYLE: PHYSICAL HEALTH PROMOTION

Andreikėnaitė Viktorija, Germanavičius Arūnas, Strukčinskienė Birutė

Summary

The studies on mental health problems revealed that the patients with mental disorders are at higher risk for premature death due to their unhealthy lifestyle and worse physical health. The patients with mental health problems have increased risk to live shorter not because of their mental health disorders, but due to physical health problems such as a cardiovascular disease. It is not shown enough attention to the physical status of the patients with mental disorders in the health care institutions. For their physical health improvements, it is of great importance their lifestyle and environment. The physical health promotion for mental patients should be enhanced in the country. HELP health promotion programme and interventions at this programme are valuable for physical health promotion in patients with mental disorders.

KEYWORDS: *mental health, physical health, lifestyle, health promotion.*

KLAIPĖDOS AŠTUONIASDEŠIMTMEČIŲ HOSPITALIZACIJOS RAIDA

Stepukonis Faustas

Klaipėdos universitetas

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Spartus vyresnio amžiaus žmonių skaičiaus ir jų dalies bendrame gyventojų skaičiuje didėjimas neretai tiesiogiai siejamas su sveikatos priežiūros ir slaugos paslaugų poreikio augimu netolimoje ateityje. Tačiau neigiamos demografinio senėjimo socialinės ekonominės pasekmės būtų sušvelnintos, jei gyventojai senyvame amžiuje ilgiau išsaugotų sveikatą ir savarankiškumą. Šio straipsnio tikslas – atsižvelgiant į oficialių institucijų duomenis įvertinti, ar galime tikėtis lėtesnės Klaipėdos 80-mečių hospitalizacijos rodiklių plėtros nei augimo tempas, kuriuo didėja šio amžiaus žmonių dalis. Tyrimas atliktas dokumentų analizės metodu. Statistiškai analizuota Klaipėdos 80-mečių hospitalizacijos rodiklių raida 2001-2009 metais. Rezultatai rodo, kad per tuos metus ženkliai išaugo – 224,7 proc. Klaipėdos 80-mečių skaičius (nuo 413 iki 928), 166,7 proc. Klaipėdos 80-mečių hospitalizacijų atvejų skaičius (nuo 313 iki 522) bei 158,7 proc. hospitalizuotų 80-mečių lovdienių skaičius (nuo 2678 iki 4251). Tačiau tuo pat laikotarpiu 26,3 proc. sumažėjo Klaipėdos 80-mečių hospitalizacijų atvejų, tenkančių vienam 80-mečiui (nuo 0,76 iki 0,56, z testas $p < 0,01$), bei 4,9 proc. lovdienių, tenkančių 1-am hospitalizuotam 80-mečiui (nuo 8,56 iki 8,14, z testas $p > 0,05$). Vertinant Klaipėdos 80-mečių sveikatingumo raidą santykiniais rodikliais – hospitalizacijų atvejų bei lovdienių skaičiumi, tenkančių vienam 80-mečiui – darytina išvada, kad jų sveikata pagerėjo. Jei esamos tendencijos nekis, galime tikėtis lėtesnio hospitalizacijos rodiklių augimo nei augimo tempas, kuriuo didėja šio amžiaus žmonių dalis.

RAKTAŽODŽIAI: hospitalizacija, sveikata, vyresni žmonės.

Įvadas

Spartus vyresnio amžiaus žmonių skaičiaus ir jų dalies bendrame gyventojų skaičiuje didėjimas įprastai siejamas su sveikatos priežiūros ir slaugos paslaugų poreikio augimu netolimoje ateityje. Manoma, kad ligo-tumas, slaugos poreikis sulaukus tam tikro amžiaus yra neišvengiami, todėl sveikatingumo paslaugų poreikio augimas tiesiogiai tapatinamas su vyresnio amžiaus gyventojų skaičiaus augimu.

Žinoma, demografinio visuomenių senėjimo neišvengsime. *Eurostat'o* prognozėmis, Europos Sąjungos 25 šalyse iki 2050 metų 65 m. ir vyresnių gyventojų dalis apytikriai padvigubės, lyginant su 15–64 metų gyventojų dalimi 2004 m., per tą patį laikotarpį 80-mečių ir vyresnių gyventojų skaičius patrigubės nuo 18 iki apie 50 milijonų (Lanzieri, 2006). Neišvengsime ir biologinių gyvenimo raidos ciklų, lemiančių sveikatos prastėjimą senatvėje. Tačiau neigiamos demografinio senėjimo socialinės ekonominės pasekmės būtų sušvelnintos, jei gyventojai ilgėjant gyvenimo trukmei atitinkamai ilgiau išsaugotų sveikatą ir savarankiškumą.

Teoretikai ir praktikai išvelgia skirtingas sveikatos išsaugojimo senyvame amžiuje perspektyvas. Šiame straipsnyje, nepretenduodami į plačius apibendrinimus, apžvelgsime kai kurias senyvo amžiaus žmonių hospitalizacijos rodiklių raidos tendencijas žvelgdami per Klaipėdos teritorinės ligonių kasos pateiktų duomenų prizmę. Tiriant sveikatos parametrų kaitos ypatumus tokio amžiaus gyventojai labiausiai tinkami todėl, kad šiame amžiuje paprastai pasireiškia spartus sveikatos parametrų prastėjimas (Svensson *et al.* 1993), tačiau vis dar išlieka statistiškai pakankamas ir prieinamas moksliniams tyrimams gyventojų skaičius. Be to, 80 m. amžius gali būti laikomas „senyvo“ amžiaus riba, kadangi 80 metų – apytikriai toks amžius, kuomet likusi vidutinė gyvenimo trukmė yra 10 metų (Dromantienė, 2004, p.15).

Šio straipsnio tikslas – atsižvelgiant į oficialių institucijų duomenis įvertinti, ar galime tikėtis lėtesnės sveikatos priežiūros plėtros nei augimo tempas, kuriuo didėja šio amžiaus žmonių dalis. Manome, kad 80-mečių sveikatos ir slaugos poreikio raida neturėtų iš esmės skirtis nuo kitų panašaus amžiaus gyventojų, todėl bent iš dalies stebimas tendencijas galima taikyti visai vyresnio amžiaus žmonių populiacijai.

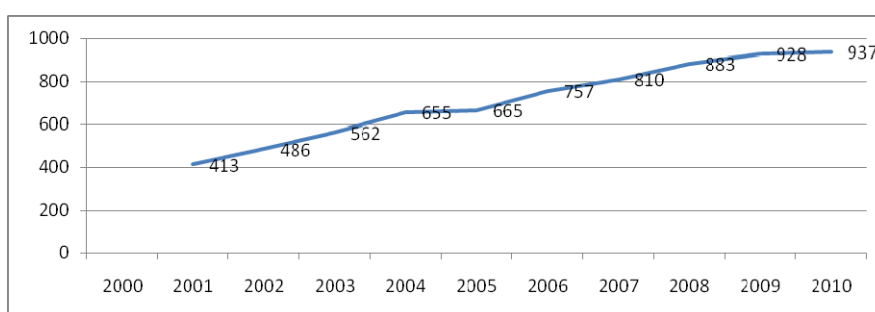
Pažymėtina, kad poliligo-tumo, sergamumo, kreipimosi į sveikatingumo institucijas, nusiskundimų sveikata, vaistų vartojimo dažniai nėra pakankamai objektyvūs gyventojų sveikatingumo rodikliai, kadangi jie veikia atspindi medicinos išvystymo, sveikatingumo institucijų prieinamumo, medicininės rinkodaros ir gyventojų reiklumo savo sveikatai lygį nei realią sveikatą. Tarp kitų „nesveikatos“ rodiklių galbūt patikimesni čia aptariami gydymosi stacionaruose dažnio ir trukmės rodikliai, kadangi jie rodo rimtus klinikinius sveikatos sutrikimus patiriančių gyventojų dalį.

Tyrimo metodika

Tyrimas atliktas dokumentų analizės metodu. Surinktų duomenų statistinė analizė atlikta SPSS Statistics 17.0 programa. Hipotezės apie dviejų proporcinį dydžių lygybę patikrintos z testu. Laikėme, kad statistinė išvada yra reikšminga, jei apskaičiuota kriterijaus (z testu) tikimybė $p < 0,05$, arba labai reikšminga, jei $p < 0,01$. Visais kitais atvejais statistines išvadas laikėme nereikšmingomis.

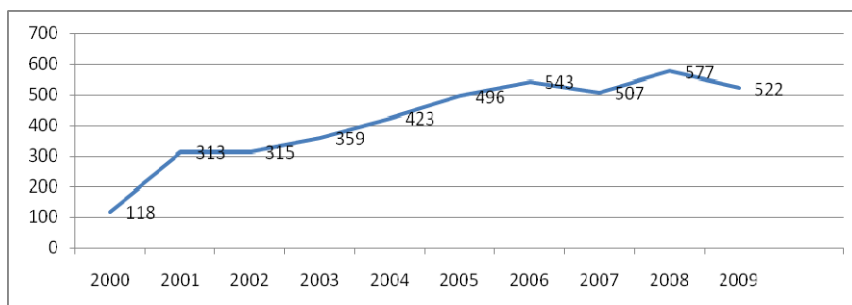
Rezultatai ir jų aptarimas

Čia apžvelgsime turimus duomenis apie Klaipėdos 80-mečių skaičiaus augimą, šį augimą palyginsime su jų hospitalizacijos rodiklių kaita, siekdami patikrinti, ar išties pastarieji rodikliai auga ta pačia sparta, kaip 80-mečių skaičius.



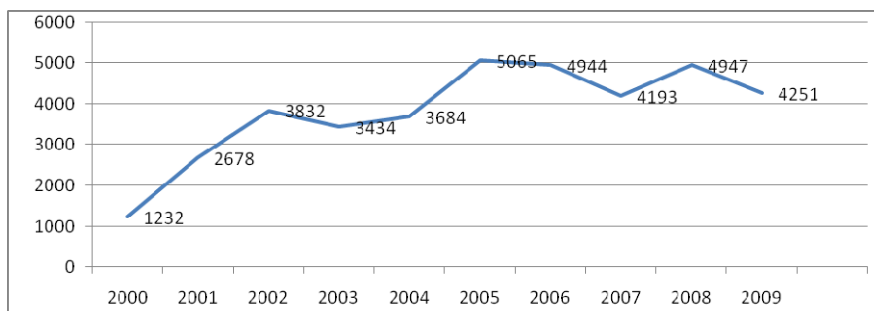
1 pav. Klaipėdos 80-mečių skaičius

Šaltinis: Lietuvos statistikos departamentas <http://db1.stat.gov.lt/statbank/default.asp?w=1600>



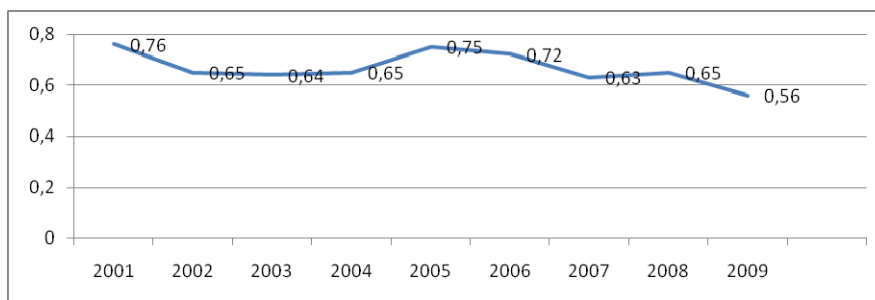
2 pav. Klaipėdos 80-mečių hospitalizacijų (išskyrus slaugą ir paliatyviąją pagalbą) atvejų skaičius

Šaltinis: Klaipėdos teritorinė ligonių kasa

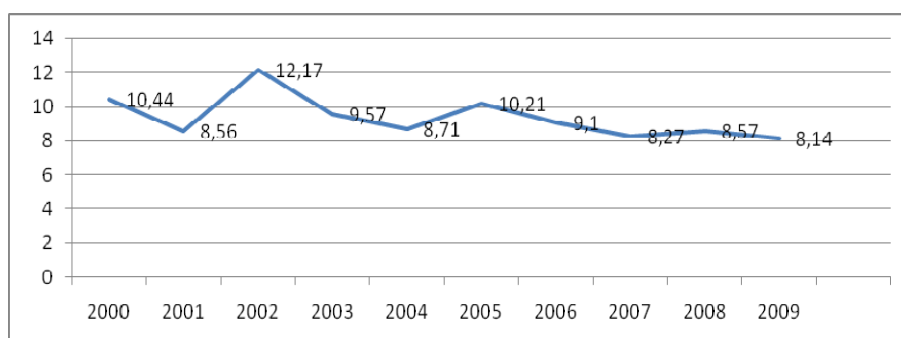


3 pav. Klaipėdos hospitalizuotų (išskyrus slaugą ir paliatyviąją pagalbą) 80-mečių lovdienių skaičius

Šaltinis: Klaipėdos teritorinė ligonių kasa



4 pav. Klaipėdos 80-mečių hospitalizacijų (išskyrus slaugą ir paliatyviąją pagalbą), tenkančių vienam 80-mečiui, skaičius



5 pav. Klaipėdos hospitalizuotų (išskyrus slaugą ir paliatyviąją pagalbą) 80-mečių lovadienių, tenkančių vienam 80-mečiui, skaičius

Duomenys rodo (1–3 pav.), kad 2001–2009 metais ženkliai išaugo: 224,7 proc. Klaipėdos 80-mečių skaičius (nuo 413 iki 928), 166,7 proc. Klaipėdos 80-mečių hospitalizacijų atvejų skaičius (nuo 313 iki 522) bei 158,7 proc. hospitalizuotų 80-mečių lovadienių skaičius (nuo 2678 iki 4251). Tačiau tuo pat laikotarpiu (4–5 pav.) 26,3 proc. sumažėjo Klaipėdos 80-mečių hospitalizacijų atvejų, tenkančių vienam 80-mečiui (nuo 0,76 iki 0,56, z testas $p < 0,01$) bei 4,9 proc. lovadienių, tenkančių vienam hospitalizuotam 80-mečiui (nuo 8,56 iki 8,14, z testas $p > 0,05$).

Taigi akivaizdu, kad 80-mečių hospitalizacijų atvejų ir lovadienių skaičius auga lėtesne sparta, nei jų pačių skaičius. Vertinant Klaipėdos 80-mečių sveikatingumo raidą santykiniais rodikliais – hospitalizacijų atvejų bei lovadienių skaičiumi, tenkančių vienam hospitalizuotam 80-mečiui – darytina išvada, kad jų sveikata pagerėjo.

Šie duomenys leidžia patikslinti Klaipėdos 80-mečių hospitalizacijos rodiklių ilgalaikes prognozes. Jei prognozuodami atsižvelgtume į esamas tendencijas, turėtume įvertinti, kad kasmet hospitalizacijų atvejų, tenkančių vienam aštuoniasdešimtmečiui, mažėja vidutiniškai 3,3 proc. (26,3/8), o lovadienių – 0,6 proc. (4,9/8). Žinoma, pastarieji skaičiavimai yra veikiau „demonstracinio“ pobūdžio dėl pernelyg mažo atvejų ir lovadienių rodiklių statistinių reikšmių. Tačiau, autorių nuomone, tokiu būdu koreguojant apskaičiavimus išplėstinių (pvz., 75–79, 80–84 ir t.t.) amžiaus grupių miesto ar šalies gyventojams, kur kas tiksliau prognozuotume šios ar kitos srities sveikatingumo paslaugų poreikio raidą.

Literatūra

1. Lanzieri, G. 2006. Long-term population projections at national level. Prieiga internete: http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-NK-06-003/EN/KS-NK-06-003-EN.PDF
2. Svensson, T., Dehlin, D., Hagberg, B., Samuelsson, G. (1993) The Lund 80+ study: Empirical considerations and findings. In J. J. Schroots & J. E. Birren (Eds.), *The next generation of longitudinal studies of health and aging*. Elsevier.
3. Dromantienė, L., Kanopienė, V., 2004. Demografinis senėjimas ir ES socialinė politika pagyvenusiems. *Socialinis darbas*. 2004 3(2).

DEVELOPMENT OF HOSPITALIZATION OF 80-YEAR OLDS IN THE KLAIPEDA

Faustas Stepukonis

Summary

Intensive growth of the number and the proportion of older people in the overall population usually is directly linked to the growth of the need of health care services in the near future. However, negative socio-economic consequences of demographic ageing of the societies would be mitigated if older people would longer stay healthy and self-sustaining. The aim of this paper is to evaluate if, taking into account the figures given by the official institutions, it is rational to expect the slower growth of hospitalization figures of Klaipeda 80-year olds, compared to the rate of growth of the proportion of those people. The research was done by document analysis method. Statistically it was analysed the evolution of hospitalization figures for Klaipeda 80-year olds in 2001-2009 year period. The results show that during these years markedly – by 224.7 percent has increased the number of Klaipeda 80-year olds (from 413 to 928), by 166.7 percent the number of Klaipeda 80-year olds hospitalization cases (from 313 to 522), and by 158.7 percent the number of days, spent by 80-year olds in hospitals (from 2678 to 4251). However, during the same period, by 26.3 percent has lowered the rate of hospitalization cases for 80-year olds (from 0.76 to 0.56, z-test $p < .01$), also, by 4.9 percent has decreased the number of days, spent in hospitals by one 80-year old (from 8.56 to 8.14, z-test $p > .05$). Considering the development of health of Klaipeda 80-year olds by proportional figures – by the rate of hospitalization cases for 80-year olds, and by number of days, spent in hospitals by one 80-year old – it should be concluded that the health of those people is getting better. If these trends will stay for future, it is rational to expect slower growth of hospitalization figures for older people, compared to the rate of growth of the proportion of those people.

KEYWORDS: *hospitalization, health, older people.*

SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PASLAUGŲ PRIEINAMUMAS: SISTEMINĖ LITERATŪROS APŽVALGA

Keliauskaitė Sandra, Stankūnas Mindaugas

[Publikacija recenzuota]

Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Sveikatos vadybos katedra

Anotacija

Darbo tikslas - apibendrinti tyrimus, nagrinėjančius pirminės sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą Lietuvos sveikatos priežiūros įstaigose 2000 – 2010 metais. Atlikta sisteminė tyrimų, kur pateikiami duomenys apie sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą Lietuvos sveikatos priežiūros įstaigose 2000 – 2010 metais. Atlikta sisteminė literatūros analizė atskleidė, kad pagrindinės priežastys, sukeliančios sveikatos priežiūros vartotojų nepasitenkinimą, dažniausiai buvo susijusios su įstaigų darbo organizavimu: didelės eilės registratūroje ir ilgas laukimo laikas prie gydytojų kabinetų, bei sunkumai gauti siuntimą konsultacijai pas specialistą. Dauguma respondentų yra patenkinti sveikatos priežiūros teritoriniu prieinamumu ir yra linkę gydytis pagal savo gyvenamąją vietą. Daugumos apklaustųjų nuomone, šeimos gydytojai suprantamai informuoja pacientus apie ligos diagnozę, gydymo eigą bei kitus svarbius klausimus. Pacientai, pasirinkę gydytoją privačioje sveikatos priežiūros įstaigoje, buvo labiau patenkinti pirminės sveikatos priežiūros prieinamumu nei pasirinkę savivaldybės sveikatos priežiūros įstaigoje dirbantį gydytoją. Apibendrinus visų tyrimų duomenis, galime teigti, kad dauguma apklaustųjų palankiai vertino pirminės sveikatos priežiūros prieinamumą, didesnių sunkumų pacientai patiria susidūrę su įstaigų darbo organizavimu.

RAKTAŽODŽIAI: *pacientų pasitenkinimas, pirminė sveikatos priežiūra; sveikatos priežiūros prieinamumas.*

Įvadas

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) Europos regiono šalims rekomenduoja išlaikyti teismo principą, užtikrinant vienodą kvalifikuotos sveikatos priežiūros (SP) prieinamumą visoms gyventojų grupėms, kuriems jos reikia (1). Lietuvos sveikatos programa 1998 m. artimiems SP reformos uždaviniams numaćiusi racionalizuoti išteklius ir optimiuoti išlaidas SP, kad būtų veiksmingiau naudojamos lėšos ir gerinama SP paslaugų kokybė (2).

SP paslaugų prieinamumo sąvoką daugelio tyrėjų siejama su galimybe ligos ir sveikatos sutrikimo atveju pasinaudoti SP paslaugomis, tačiau laikui bėgant ir įsigalint rinkos dėsniams paslaugų prieinamumo koncepciją papildė paslaugų efektyvumas atsižvelgiant į jų kainas ir rezultatus (3, 4). Tradiciškai paslaugų prieinamumas matuojamas sveikatos draudimo mastais ir gyventojų galimybe patekti pas gydytoją. Jis gali būti įvertintas organizacine, komunikacine ir ekonomine prasme (5, 6).

Pastaraisiais metais stebimas išskirtinis dėmesys pacientų nuomonės apie SP prieinamumą tyrimams. Įvertinus SP paslaugų teikimo ir jų naudojimosi sistemą, visuomenei reikalinga tinkama informacija apie tai, kokios paslaugų kokybės galima tikėtis, kokie galimi tolesni SP rezultatai (7).

Šio straipsnio tikslas – apibendrinti tyrimų, nagrinėjančių SP paslaugų prieinamumą, rezultatus.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Į sisteminę apžvalgą buvo įtraukti tyrimai, kur pateikiami duomenys apie SP paslaugų prieinamumą Lietuvos SP įstaigose 2000-2010 metais. Taip pat įtraukti straipsniai, nagrinėjantys pacientų pasitikėjimą SP ir vaidmenį priimant SP sprendimus. Paieškos metu buvo peržvelgti Lietuvos biomedicininės pakraipos žurnalai, kurie yra įtraukti į Lietuvos mokslų tarybos patvirtintas duomenų bazines, daktaro disertacijos bei magistro darbai. Rasti 37 moksliniai straipsniai, 21 magistro darbas, 4 disertacijos, kuriuose analizuojamas SP prieinamumas. Tyrimai buvo išanalizuoti, aprašytos pagrindinės mintys, charakteristikos, rezultatai.

Organizacinis sveikatos priežiūros prieinamumas

Prieinamumas organizacine prasme atspindi, kaip SP organizuota gyventojams: ar savivaldybėje yra pirminės sveikatos priežiūros (PSP) strateginiai planai; ar PSP teikiama visos apimties ambulatorinėje ir stacionarioje grandyje; ar užtenka specialistų gydytojų, slaugytojų, kitų specialistų PSP paslaugoms teikti, kaip dirba SP įstaigos, kiek laiko reikia laukti pagalbos; kokia teikiamų PSP paslaugų kaita ir jos įtaka gyventojų sveikatos rodikliams (5).

Viena iš pagrindinių problemų vertinant SP prieinamumą yra ilgas laukimo laikas iki vizito pas gydytoją ir laikas sugaištamasis prie gydytojo kabineto. Asmens sveikatos priežiūros įstaigos (ASPI) stengiamasi užtik-

rinti, kad gyventojai pas gydytojus patektų nurodytu laiku, o laukti prie gydytojo kabineto reikėtų ne daugiau kaip 20-30 min. (5).

Nemažas skaičius tyrimų atskleidė, kad dauguma respondentų manė, jog eilių problema gydymo įstaigose egzistuoja ir sutiko, kad tai susidaro dėl prasto darbo organizavimo (8–13). Vertinant nėsčiųjų prieinamumą Kauno miesto ASPĮ rezultatai buvo priešingi. Daugiau nei 80 proc. apklaustų nėsčiųjų nurodė, kad pas gydytoją pateko nurodytu laiku. Tik nedaugeliui teko laukti iki 1 val. (14). Petrauskienės tyrimo duomenimis privačiose ASPĮ tyrimo dalyviai trumpiau laukdavo priėmimo pas gydytoją negu savivaldybės ASPĮ (15). Apklaustieji iš miesto nurodė, kad eilėje pas gydytoją jie laukė ilgiausiai iki 60 min., o apklaustiesiems iš kaimo tekdavo laukti perpus trumpiau (10).

SP paslaugų prieinamume svarbus aspektas yra respondentų aptarnavimo laikas registratūroje. Remiantis Lietuvoje atliktų tyrimų duomenimis, tai viena iš opiausių problemų (3, 15-18). Tačiau Krančiūkaitės ir bendraautorių duomenimis 50 proc. pacientų registratūroje laukdavo iki 5 min (19). Pacientų nuomonei apie registratūros organizacinį darbą turėjo pacientų amžius, gyvenamoji vieta, užimtumas, lankymosi PSP centre dažnumas (17, 20). Trumpinti laukimo laiką registratūroje padeda galimybė iš anksto užsiregistruojant telefonu ar kompiuterinėmis informacinėmis technologijomis (5, 10).

Galimybė pacientui gauti siuntimą antrinio lygio specialisto konsultacijai yra dažnai analizuojama vertinant SP prieinamumą (21-24). Dauguma respondentų teigė, kad didelių sunkumų patekti pas gydytoją specialistą nepatyrė (25-26). Didesni nusiskundimai buvo nustatyti tarp pensininkų, privataus sektoriaus samdomų darbuotojų ir valstybinių įmonių darbuotojų (26). Viešojoje gydymo įstaigoje sunkiau gauti siuntimą pas specialistą, bei mažiau tariamasi dėl reikiamo siuntimo (27).

Daugelio straipsnių rezultatai rodo, kad apklaustieji yra linkę gydytis patys (15, 25-26, 28). Savo sveikatą statistiškai reikšmingai geresne laiko aukštąjį išsilavinimą turintys respondentai, negu pradinį ir nebaigtą vidurinį. Kai kurie respondentai su aukštuoju išsilavinimu pripažįsta, kad patys nepakankamai rūpinosi gydymu (26, 28).

Teritorinis sveikatos priežiūros prieinamumas

Prieinamumas komunikacine prasme atspindi, kaip išdėstytas įstaigų tinklas, kad gyventojai būtų medicinškai saugūs ir per nustatytą laiką galėtų pasiekti ir gauti PSP bei greitosios medicinos pagalbos paslaugas, taip pat susisiekti su savo gydytoju telefonu, bei savu arba visuomeniniu transportu (5). PSP įstaigų teritorinis prieinamumo verinimui naudoja paslaugų teikėjų skaičiaus ir gyventojų skaičiaus konkrečioje teritorijoje santykį bei laiką reikalingą pasiekti artimiausią SP įstaigą (29).

Atstumas iki artimiausios ASPĮ yra vienas iš PSP prieinamumo barjerų (30–33, 38-39). Gyventojai buvo linkę gydytis pagal savo gyvenamąją vietą ir yra patenkinti teritorijų gydymo įstaigų prieinamumu (27, 34-35). Vargingesnėse vietovėse, kuriose gyvena didesnių SP poreikių turintys gyventojai, esama blogesnių SP paslaugų nei turtingesniuose rajonuose (17, 19, 36). Aleksienės tyrimo rezultatai parodė, kad kaimo gyventojams sudėtingiau pasiekti savo pasirinktą PSP įstaigą, nei miesto respondentams (37).

Ekonominis sveikatos priežiūros prieinamumas

Prieinamumas ekonomine prasme atspindi, ar gyvenojams PSP prieinama finansiškai, ar gyventojams yra laiduojamos ir kokios nemokamos SP paslaugos, kokia privalomojo sveikatos draudimo apimtimi yra apdrausti gyventojai (5).

Kairio nuomone, valstybės tarnautojai, privataus sektoriaus įmonių savininkai, studentai, moksleiviai, bedarbiai arba rečiau kreipiasi į gydytojus, arba pas gydytojus specialistus patenka tiesiogiai už pinigus arba pažįstamus (26). Apklausus Kauno bedarbius, buvo nustatytas itin aktualus medikamentų įsigijimo klausimas, kadangi tik ketvirtadalis bedarbių neturėjo finansinių sunkumų įsigyjant vaistus (25). Plieskio tyrimo duomenimis, didėjant gyventojų amžiui, mažėjo gyventojų dalis, kuriems visada pakanka pinigų vaistams įsigyti (35). Dažniausiai pinigų vaistams įsigyti pakakdavo dirbantiems, turintiems aukštąjį išsilavinimą ir aukštesnes pajamas pacientams.

Svarbi problema SP įstaigose – neoficialus užmokestis už sveikatos paslaugas. 49,6 proc. Kauno bedarbių jautė spaudimą duoti „atlygį“ (25). Liubarskienės pacientų pasitikėjimo SP tyrimo duomenimis daugiau kaip 40 proc. apklaustųjų mano, kad jų gydymo kokybė priklauso nuo „atsilyginimo“ gydytojui, 19 proc. teigia, jog jie tą daro verčiami aplinkybių (41).

Informacinis sveikatos priežiūros prieinamumas

Daugelis autorių pabrėžia, kad informacijos apie sveikatos būklę suteikimas yra svarbus perduodant pacientams didžiąją dalį atsakomybės už savo pačių sveikatą (42–45, 51). Didžiosios dalies pacientų nuomone, šeimos gydytojai suprantamai informuoja pacientus apie ligos diagnozę, gydymo eigą ir galimybes, tyrimus, siuntimus pas specialistą, išrašomus vaistus, lėtinių ligų profilaktikos ir sveikos gyvensenos aspektus (27, 34, 37, 40-41, 48-49). Petrauskienės ir Liubarskienės atliktuose tyrimuose buvo nustatyta, kad tik trečdalis pacientų buvo informuoti apie ligų išvengimo būdus (15, 50). Nepakankamas informacijos suteikimas apie gydymosi galimybes sveikatos būklę bei gydymą pastebimas ir Vansevičienės tyrime (10).

Pacientų pasitenkinimas sveikatos priežiūros paslaugomis

Gana dažnai pacientų nuomonei apie paslaugų kokybę turėjo įtakos ne objektyvūs veiksniai, o pačių sveikatos darbuotojų elgesys (30, 52-55). Dauguma pacientų patenkinti gydymo įstaigos prieinamumu tirtose pirminėse SPĮ (19, 25, 44-43, 48, 57-63). Dauguma tyrimų parodė, jog pacientai, pasirinkę privačioje SPĮ dirbantį šeimos gydytoją, labiau patenkinti PSP paslaugų prieinamumu nei pasirinkę savivaldybės SPĮ dirbantį gydytoją (28, 31, 35, 45, 64). Didesnių miestų gyventojai kritiškiau vertino suteikto gydymo kokybę, nei mažų miestelių. Kokybės vertinimas priklausė ir nuo gaunamų pajamų, bei išsilavinimo lygio. Gaunantys daugiau pajamų ir turintys didesnę išsilavinimą sveikatos priežiūros paslaugas vertino kritiškiau (26, 28).

Ateityje dauguma linkę kreiptis į privačias įstaigas (15). 2002-2006 m. laikotarpiu statistiškai reikšmingai didėjo privačiose PSP įstaigose ir pas šeimos gydytojus prisirašiusių gyventojų dalis (66). Pacientų nuomone, jų nepasitenkinimo SP įstaigų paslaugomis priežastys yra: didelės eilės registartūroje ir prie gydytojų kabineto, problematiškas siuntimo pas specialistą gavimas, nepakankamas gydytojų informavimas apie paciento būklę ir gydymo procesą, aukštos sveikatos paslaugų kainos. (27, 67, 69 - 71).

Išvados

Atlikta sisteminė literatūros analizė atskleidė, kad (1) pagrindinės priežastys, sukeliančios sveikatos priežiūros vartotojų nepasitenkinimą, dažniausiai susijusios su įstaigų darbo organizavimu: didelės eilės registartūroje ir ilgas laukimo laikas prie gydytojų kabinetų, bei sunkumai gauti siuntimą konsultacijai pas specialistą; (2) dauguma respondentų yra patenkinti sveikatos priežiūros teritoriniu prieinamumu ir yra linkę gydytis pagal savo gyvenamąją vietą; (3) daugumos apklaustųjų nuomone, šeimos gydytojai suprantamai informuoja pacientus apie ligos diagnozę, gydymo eigą bei kitais klausimais; (4) pacientai, pasirinkę gydytoją privačioje sveikatos priežiūros įstaigoje, buvo labiau patenkinti prieinamumu nei pasirinkę savivaldybės sveikatos priežiūros įstaigoje dirbantį gydytoją.

Literatūra

1. World Health Organization. Health systems: improving performance. Geneva: WHO Press; 2000.
2. Lietuvos sveikatos programa: Lietuvos Respublikos Seimo 1998 m. liepos 2 d. Nutarimas Nr. VIII-833.. Valstybės žinios 1988;65-1842.
3. Noreikienė R, Vaikevičius JV. Bendruomenės nuomonė apie sveikatos priežiūros prieinamumą ir teikiamų paslaugų kokybę Šiaulių mieste. Sveikatos mokslai 2007;(3):974-80.
4. Misevičienė I, Dregval L. Lietuvos gyventojų nuomonė apie pirminės sveikatos priežiūros prieinamumą ir teikiamų paslaugų kokybę. Medicina 2002;38(11):1139-45.
5. Jankauskienė D, Pečiūra R. Sveikatos politika ir valdymas. Vilnius; 2007.
6. Jankauskienė D. Sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumas Lietuvoje. Gydymo menas 2006;6(12):12–13.
7. Sveikata 21. Pagrindiniai PSO visuomenės sveikatos priežiūros principai Europos regione. Vilnius: LR sveikatos apsaugos ministerija; 2000.
8. Kairys J, Žebienė E, Zokas I. Pacientų nuomonė apie sveikatos priežiūros paslaugas Vniaus miesto Šeškinės poliklinikoje priklausomai nuo socialinės – ekonominės paciento padėties. Sveikatos mokslai 2007;(4):1114-20.
9. Kairys J, Žebienė E, Tylienė V, Tomkevičius V. Vlniaus miesto Šeškinės poliklinikos pacientų nuomonė apie sveikatos priežiūros paslaugas pagal pacientų išsilavinimą ir gaunamas pajamas. Sveikatos mokslai 2008;(3):1643-50.

10. Vansevičienė E. Pirminės sveikatos priežiūros centrų teikiamų paslaugų prieinamumas pacientų požiūriu. Magistro diplominis darbas. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2007.
11. Stribienė J. Pirminės sveikatos priežiūros prieinamumas: gyventojų nuomonės tyrimas: magistro diplominis darbas. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2003.
12. Gailienė V. Pirminės sveikatos priežiūros prieinamumas poliklinikoje: magistro diplominis darbas. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2002.
13. Bulovienė D. Rokiškio rajono vyresnio mokyklinio amžiaus vaikų nuomonė apie pirminės sveikatos priežiūros prieinamumą. Magistro diplominis darbas Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2008.
14. Vanagienė V, Žilaitienė B, Vanagas T. Ar sveikatos priežiūros paslaugų kokybė ir prieinamumas Kauno miesto asmens sveikatos priežiūros įstaigose atitinka nėsčiųjų lūkesčius? *Medicina* 2009;45(8):652-9.
15. Petrauskienė J, Stribienė J. Pirminės sveikatos priežiūros prieinamumas ir pacientų pasitenkinimas šeimos gydytojo paslaugomis. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2009;8(1):17-21.
16. Kairys J, Žebienė E, Rutkys B, Zokas I. Ambulatorinės sveikatos priežiūros paslaugų poreikio bei kokybės vertinimas Lietuvos didžiuosiuose miestuose, rajonų centruose, kaimuose bei miesteliuose. *Medicina* 2004;40:178-91.
17. Milašauskienė Ž, Juodytė I, Misevičienė I, Boerma W, Rezgienė R. Pacientų nuomonė apie pirminės sveikatos priežiūros prieinamumą Šiaulių apskrities pirminės sveikatos priežiūros centruose. *Medicina* 2006;42(3):231-7.
18. Kameneckaitė I. Terapinio profilio specializuotos ambulatorinės pagalbos prieinamumas miesto poliklinikoje. Magistro diplominis darbas Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2008.
19. Krančiukaitė - Butilkinienė D, Peldžiūtė D, Rastenytė D. Paslaugų prieinamumo vertinimas pirminės sveikatos priežiūros įstaigose. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2010;14(1):17-22.
20. Jaruševičienė L, Leonas V, Kaušienė V. Paauglių pasitenkinimas pirminės sveikatos priežiūros paslaugomis. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2008;7(8):494-501.
21. Kalibatas V, Stankūnas M. Kauno medicinos universiteto klinikų Konsultacinės poliklinikos pacientų poreikių patenkinimo tyrimas. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2001;(5):339-42.
22. Jurgutis A. Pirminės sveikatos priežiūros centro modelio efektyvumo įvertinimas: Daktaro disertacija. Santrauka. Kaunas; 2002:38.49.
23. Paliokaitė R. Pacientų požiūriu į specializuotų sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą konsultacijų poliklinikoje įvertinimas. Magistro diplominis darbas Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2008.
24. Nesavas V. Ambulatorinių sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumo įvertinimas Antakalnio, Karoliniškių bei Šeškinės poliklinikose. Magistro diplominis darbas Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2006.
25. Stankūnas M, Starkuvienė S, Kalėdienė R, Kapustinskienė V. Bedarbių požiūriu į sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą ir kokybę tyrimas. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2006;10(4):245-7.
26. Kairys J, Gurevičius R. Sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumo skirtumai - problemos Vilniaus mieste. *Medicina* 2001;37(3):293-301.
27. Lelienė V. Pacientų požiūris į pirminės sveikatos priežiūros paslaugas. Magistro diplominis darbas Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2008.
28. Jankauskienė D. Sveikatos reformos poveikis gyventojų sveikatai: sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumas ir kokybė. *Visuomenės sveikata* 2000;1:81-91.
29. Guagliardo MF. Spatial accessibility of primary care: concept, methods and challenges. *Int J Health Geographics* 2004;3:1-13.
30. Pečiūra R., Jankauskienė D, Gurevičius R. Sprendimų reformuoti sveikatos apsaugą paieška. Pirminės sveikatos priežiūros paslaugų teritorinio prieinamumo įvertinimas. *Medicina* 2006;42(11):939-43.
31. Kavaliauskienė R. Pacientų požiūris į savo sveikatą bei teikiamų paslaugų kokybę Garliavos Pirminės sveikatos priežiūros privačioje ir valstybinėje įstaigoje. Magistro diplominis darbas Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2009.
32. Šimonėlienė J. Sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumas Utenos rajono savivaldybėje Sprendimų reformuoti sveikatos apsaugą paieška. Magistro diplominis darbas Kaunas: Mykolo Romerio universitetas; 2007.
33. Petkevičienė J. Pirminės sveikatos priežiūros paslaugų teritorinio prieinamumo įvertinimas. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2002;6(11):757-9.
34. Petrylaitė L. Ambulatorinių sveikatos priežiūros paslaugų kokybė Lietuvoje ir Jungtinėje Karalystėje Šiaurės Airijos bendruomenės požiūriu. Magistro diplominis darbas Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2010.
35. Plieskis M. Pirminės sveikatos priežiūros prieinamumas ir gyventojų pasitenkinimas paslaugomis šeimos medicinos plėtros kontekste. Daktaro disertacija Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2005.
36. Stakevičius A. Sveikatos priežiūros prieinamumas Lietuvoje. Magistro diplominis darbas Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2004.
37. Aleksienė O. Pirminės sveikatos priežiūros įstaigų teikiamų sveikatos paslaugų prieinamumo ir jų kokybės palyginimas miesto ir kaimo vietovėse. Magistro diplominis darbas Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2006.
38. Banevičienė R. Demografiniai – socialiniai pirminės sveikatos priežiūros prieinamumo skirtumai sveikatos priežiūros įstaigoje. Magistro diplominis darbas Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2006.

39. Ramoškienė R. Panevėžio rajono pirminės sveikatos priežiūros efektyvumo didinimas gerinant paslaugų komunikacinę - teritorinę prieinamumą: magistro diplominis darbas. Kaunas: Mykolo Romerio universitetas; 2008.
40. Nikliauzienė V. Stacionarių sveikatos paslaugų prieinamumas socialiai pažeidžiamoms žmonių grupėms: magistro diplominis darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas; 2010.
41. Dilys L. Senyvo amžiaus žmonių sveikatos priežiūros prieinamumas ir pasitenkinimas suteiktomis paslaugomis. Magistro diplominis darbas. Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2009.
42. Gurevičius R, Jankauskienė D. Sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumo pokyčiai Lietuvoje: prioritetas – kaimo gyventojai. Nacionalinės sveikatos tarybos metinis pranešimas 2006. Žmonių išteklių sveikatos priežiūroje. Vilnius: VĮ Seimo leidykla „Valstybės žinios“, 2006. p. – 70
43. Liubarskienė Z, Šoliūnienė L, Kilius V, Peičius E. Pacientų pasitikėjimas sveikatos priežiūra. *Medicina* 2004;40(3):278-85.
44. Grigienė V. Pirminės sveikatos priežiūros prieinamumas ir pacientų pasitenkinimas paslaugomis Panevėžio rajone. Magistro diplominis darbas Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2005.
45. Giedrikaitė R, Misevičienė I, Jakušovaitė I. Pacientams suteiktos informacijos apie ligą ir jos eigą vertinimas ligoninėse. *Medicina* 2007;43(8):664-70.
46. Kalėdienė R, Dučinskienė D, Petraukienė J, Vladičkienė J. Pacientų informuotumas apie jų teises ir galimybes jomis naudotis sveikatos įstaigose. *Medicinos teorija ir praktika* 2003;4:295-9.
47. Lietuvos Respublikos Sveikatos sistemos įstatymas Nr. I-552. *Valstybės žinios* 1994;63-1231.
48. Misevičienė I, Milašauskienė Ž. Pacientų pasitenkinimas ligoninės medicinos personalo darbu. *Medicina* 2002;38(5):559-65.
49. Kalėdienė R, Dučinskienė D, Petraukienė J, Vladičkienė J. Medicinos darbuotojų žinios apie pacientų teises ir jų užtikrinimą sveikatos priežiūros įstaigose. *Visuomenės sveikata* 2004;2:60-3.
50. Liubarskienė Z, Mecelytė R. Pacientų teisė spręsti ir rinktis. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2001;5(8):646-9.
51. Pečius E, Liubarskienė Z. Medicininės informacijos poreikis ir jo tenkinimas pirminėse sveikatos priežiūros įstaigose, Lietuvos gyventojų požiūriu. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2006;10(4):250-4.
52. Leonavičius V, Baltrušaitytė G, Naujokaite I. Sociologija ir sveikatos priežiūros paslaugų vartotojas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas; 2007
53. Aniulienė R, Nadišauskienė R, Blaževičienė A. Paslaugų kokybė pacienčių ir medikų požiūriu universitetinės ligoninės moterų konsultacijoje. *Lietuvos akušerija ir ginekologija* 2006;9(3):170-7.
54. Giedrikaitė R, Misevičienė I, Jakušovaitė I. Gydytojų ir pacientų nuomonės apie pasitikėjimą ir konfidencialumą vertinimas. *Medicina* 2008;44(1):64-71.
55. Kaminskas R, Peičius E. Gydytojo-paciento santykių sociologiniai ir etiniai aspektai. *Sociologija* 2005;4:62-9.
56. Grabauskas V, Peičius E, Kaminskas R. Pacientų vaidmuo priimant sveikatos priežiūros sprendimus. *Medicina* 2004;40(11):1109-16.
57. Laučienė M. Sveikatos priežiūros paslaugų kultūra. Vilnius: AB KPOA; 2005. p. 36.
58. Brogienė D, Gurevičius R. Pacientų nuomonė apie stacionarinės sveikatos priežiūros paslaugų kokybę. *Medicina* 2009;45(3):226-37.
59. Leonavičius V, Plieskis M, Petrauskienė J. Pacientų pasitenkinimo bendrosios praktikos gydytojo paslaugomis analizė sveikatos modelio atžvilgiu. *Sociologija* 2003;1:93-101.
60. Kairys J. Vilniaus miesto ambulatorinės sveikatos priežiūros modelio vertinimas: būklės - prieinamumo- kokybės parametrai: daktaro disert. Santrauka. Vilnius. 2002:37.
61. Aniulienė R. Paslaugų kokybės vertinimas pacienčių ar medikų požiūriu universitetinės ligoninės moterų konsultacijoje. Magistro diplominis darbas Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2006.
62. Gečaitė R, Starkuvienė S. Profilaktinis darbas pirminės sveikatos priežiūros įstaigose pacientų požiūriu. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2006;10(6):388-91.
63. Ivonaitis A, Klumbienė J. Pacienčių pasitenkinimas paslaugų kokybe akušerijos stacionaruose. *Lietuvos akušerija ir ginekologija* 2006;9(1):12-5.
64. Kuodienė A. Pacientų pasitenkinimas specializuota medicinos pagalba apskrities ligoninės Konsultacinėje poliklinikoje. Magistro diplominis darbas Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2008.
65. Juodrytė S, Kemežytė E, Urbonas G. KMU šeimos medicinos klinikos pacientų nuomonė apie šeimos gydytojų darbą. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2003;7(3):209-10.
66. Plieskis M, Gaižauskienė A, Garbuviene M. Pirminės sveikatos priežiūros plėtra Lietuvoje 2002-2006 m. Ar pasieksime užsibrėžtą tikslą? *Medicina* 2008;44(6):472-81.
67. Vladičkienė J, Petrauskienė J. Pirminės sveikatos priežiūros grandies gydytojų bendradarbiavimas. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2001;5(2):128-31.
68. Žebienė E, Razgauskas E, Čekanavičius V. Įgyvendinti paciento lūkesčiai - pasitenkinimas medikų konsultacija. *Medicina* 2001;37(7):721-7.
69. Petrauskienė J. Pirminės sveikatos priežiūros grandies gydytojų bendravimas. *Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas* 2001;5(2):128-31.

70. Petralienė N. Rajono pirminės sveikatos priežiūros įstaigos teikiamų paslaugų prieinamumas ir priimtinumą pacientų požiūriu. Magistro diplominis darbas Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas; 2006.
71. Grimaliauskienė R. Panevėžio miesto pirminės sveikatos priežiūros įstaigų veiklos efektyvumo didinimas gerinant paslaugų prieinamumą: magistrinis diplominis darbas. Kaunas: Mykolo Romerio universitetas; 2007.

ACCESSIBILITY TO HEALTH CARE: RESULTS OF LITERATURE REVIEW

Keliauskaitė Sandra, Stankūnas Mindaugas

Summary

To summarize research on the issues of primary health care services accessible to the Lithuanian health care 2000 - 2010 year. A literature search was used to identify relevant studies, which report data on access to health care of the Lithuanian health care institutions in 2000-2010. Conducted a systematic literature review revealed that the main reasons causes dissatisfaction in the health care customers were mostly related with work arrangement in the establishments, long queues at the consulting room, registration periods as well the possibility to select the specialist as well as procedures. The majority of respondents were satisfied with the territorial health access and were more likely to undergo the treatment according to their living place. An overwhelming majority believes that family physicians informed patients about comprehensible diagnosis, treatment progress and other relevant issues. Patients who choose private medical health care facility were more satisfied with the availability of primary health care than selecting a municipal health agency working on a doctor. Summarizing all studies, we can say that the majority of respondents were in favor of primary health care, patients face major difficulties encountered with the bodies of the organization of work.

KEYWORDS: *acceptability of health care; access and evaluation; patient satisfaction; primary health care.*

PASIKARTOJANČIO UŽGAULAUŠ ELGESIO SĄSAJŲ SU SOCIALINĖS DARBO APLINKOS VEIKSNIAIS TARP DIRBANČIŲJŲ VILNIUJE IR KLAIPĖDOJE VERTINIMAS

Pajarskienė Birutė¹, Vėbraitė Ieva¹, Andruškienė Jurgita², Jurgutis Arnoldas² [Publikacija recenzuota]
¹Higienos institutas, ²Klaipėdos Universitetas

2011 metų vasario mėnesį išplatintoje Europos saugos ir sveikatos darbe agentūros ataskaitoje teigiama, kad Europos darbo vietose daugėja pasikartojančio psichologinio smurto atvejų. Manoma, kad psichologinis smurtas gali labiau pakenkti dirbančiųjų sveikatai nei fizinis sužalojimas. Pasikartojantis psichologinis smurtas darbe ir jo sąlygotas ilgalaikis stresas gali tapti ne tik ligos, bet ir savižudybės priežastimi. Daugelyje Europos šalių darbuotojai yra nepakankamai informuoti apie šią problemą, smurtas darbo vietoje vis dar toleruojamas, nėra taikomos smurto darbe valdymo priemonės. Mokslinių literatūros šaltinių duomenimis, pasikartojantis užgaulus elgesys darbe (angl. *bullying*) yra dažnesnis organizacijose, kuriuose darbuotojai nuolat patiria stresą, jiems keliami pernelyg dideli darbo reikalavimai, smurto aukos pozicija socialiai neapsaugota, vyrauja žemi moralės standartai ar ydingas vadovų elgesys.

Tikslas. Nustatyti pasikartojančio užgaulaus elgesio sąsajas su socialinės darbo aplinkos veiksniais tarp dirbančiųjų Vilniuje ir Klaipėdoje.

Objektas ir metodai

Pasikartojančio užgaulaus elgesio, kuriuo siekiama kerštingai, piktybiškai pažeminti, pakenkti darbuotojui ar darbuotojų grupei ir socialinės darbo aplinkos veiksnių tyrimas atliktas Vilniaus ir Klaipėdos miestuose. Apklausti atsitiktinai atrinkti Vilniaus (n=315) ir Klaipėdos (n=277) miestų gyventojai jų namuose. Įtraukimo į tyrimą kriterijus: darbingo amžiaus asmuo, pastaruosius 12 mėnesių dirbęs toje pačioje darbovietėje. Apklausiai naudota „Psichologinio smurto darbe anketa“, kuri parengta pagal tarptautinių organizacijų rekomenduojamą „Prievartos darbe klausimyną“ ir „Smurto rizikos veiksnių vertinimo klausimyną“. Analizuotas 12 mėnesių laikotarpiu darbuotojų patirtas pasikartojantis užgaulus elgesys ir veiksniai, susiję su teisingumo standartais (netinkamas elgesys su naujais darbuotojais, nevienodai vertinimos darbuotojų galimybės, neaiški užimama padėtis, nepripažįstamas indėlis į darbą, nepakankamas atlygis, nesąžiningai skirstomi įstaigos ištekčiai), konfliktais darbe (dažni konfliktai, kolegų nesutarimas tarpusavyje, jų nevieningumas, nesėkmingas darbas darbo grupėse, darbai darbuotojams paskirstymu ne po lygiai), darbe atliekamo vaidmens aiškumu (neaišku, ko tikimasi iš darbuotojo, neaišku, kaip atlikti pavestą darbą, nepakanka apmokymų pavestam darbui atlikti, prieštaringi darbo reikalavimai, darbas neaiškiai apibrėžtas), darbo krūviu (trūksta darbuotojų, laisvo darbo vietos neužpildomos nedelsiant, dažnai dirba laikini darbuotojai, nenumatytas darbuotojo pavadavimas jam neatvykus į darbą) trūksta darbo dienos laiko darbui atlikti, dėl įtampos darbe sunku atsiprašyti esant reikalui) ir tiesioginio vadovo vadovavimo stiliumi (darbuotojai nepasitiki tiesioginio vadovo gabumais, tiesioginis vadovas stengiasi viską kontroliuoti, nevertina pagrįstos kritikos, naudojami tarnybini padėtimi, prieš priimdamas su darbuotojais susijusius sprendimus, neaptaria jų su jais ir tiesioginiam vadovui nerūpi darbuotojų savijauta).

Duomenys analizuoti statistine programa SPSS 13.0. Pasikartojančio užgaulaus elgesio, patirto darbe, paplitimo rodikliai pateikti absoliučiais skaičiais ir procentais. Pasikartojančio užgaulaus elgesio rizikai įvertinti apskaičiuota reliatyvi rizika (RR) ir 95% pasikliautiniai intervalai (95% PI), analizuojant teisingumo darbe, konfliktų, darbinio vaidmens, darbo krūvio ir tiesioginio vadovo vadovavimo stiliaus veiksniais. Duomenys statistiškai reikšmingi, kai $p < 0,05$.

Rezultatai

Išanalizuoti 394 moterų ir 198 vyrų apklausos duomenys. Nustatyta, kad pastarųjų 12 mėnesių laikotarpiu 73 moterys (19,0 %) ir 32 vyrai (16,2 %) patyrė užgaulų pasikartojantį elgesį darbo vietoje. Su teisingumo darbe stygiu susiję veiksniai moterų riziką darbe patirti pasikartojantį užgaulų elgesį statistiškai reikšmingai padidėja iki 3,1 karto (95% PI 1,91 - 5,06), vyrų – iki 10,4 karto (95% PI 5,2 – 20,4). Konfliktai darbo vietoje siejami su iki 12,2 karto (95% PI 4,9 – 30,4) ir 4,7 karto (95% PI 2,5 – 8,9) didesne užgaulaus elgesio

rizika atitinkamai tarp vyrų ir moterų. Nepakankamai aiškus vaidmuo darbe užgaulaus elgesio riziką didina iki 4,8 karto (95% PI 2,3 – 9,8) moterims iki 14,0 kartų (95% PI 3,4 – 56,9) vyrams. Nustatėme, kad darbuotojų moterų rizika darbe patirti užgaulų pasikartojantį elgesį dėl nepakankamai aiškaus darbinio vaidmens aspektų padidėja iki 4,8 karto (95% PI 2,34 – 9,85), vyrų ši rizika padidėja iki 14,0 kartų (95% PI 3,44 – 56,96). Neadekvatus darbo krūvio veiksniai pasikartojančio užgaulaus elgesio riziką vyrams didina iki 5 kartų (95% PI 1,9 – 13,0), moterims – 3,6 karto (95% PI 2,1 – 6,1). Dėl netinkamo darbo krūvio moterų rizika darbo vietose patirti užgaulų pasikartojantį elgesį padidėja iki 3,6 karto (95% PI 2,06 – 6,10), vyrų – iki 5 kartų (95% PI 1,93 – 13,03). Ydingas vadovavimo stilius iki 2,7 karto (95% PI 1,6 – 4,3) didina užgaulaus elgesio riziką tarp moterų ir 7,5 karto (95% PI 2,9 – 19,6) – tarp vyrų.

Išvada

Socialinės darbo aplinkos veiksniai, tokie kaip teisingumo darbe nebuvimas, konfliktai, neaiškus vaidmuo darbe, neadekvatus darbo krūvis ir tiesioginio vadovo ydingas vadovavimo stilius susiję su statistiškai reikšmingai didesne rizika patirti pasikartojantį užgaulų elgesį darbe Vilniuje ir Klaipėdoje.

RELATIONS BETWEEN BULLYING AND SOCIAL WORK ENVIRONMENT FACTORS AMONG WORKERS IN VILNIUS AND KLAIPĖDA

Pajarskienė Birutė, Vėbraitė Ieva, Andruškienė Jurgita, Jurgutis Arnoldas

Summary

Aim of the study - to assess relations between bullying and social work environment factors among workers in Vilnius and Klaipėda. The study of repeated and over time offensive behavior through vindictive, cruel or malicious attempts to humiliate or undermine an individual or groups of employees (bullying) and social work environment factors was carried out in Vilnius and Klaipėda. Randomly selected citizens had completed questionnaires in Vilnius (n=315) and in Klaipėda (n=277) at their homes. Criterion of involvement in the study: employable person who had been working in the same workplace for 12 months. „The questionnaire of psychological violence at work“ which was prepared according to recommendable by international organizations workplace violence questionnaire and „Bullying Risk Assessment Tool (BRAT)“ were used for the survey. The relative risk (RR) and 95 % confidence intervals (95 % CI) were calculated to evaluate the risk of bullying. The data of 394 women and of 198 men were analysed. It was found out that 73 women (19,0 %) and 32 men (16,2 %) had experienced bullying at their workplace during the last 12 months. Social work environment factors, such as organizational fairness, team conflict, role conflict, workload and leadership, were related to statistically significant higher risk of bullying at work in Vilnius and Klaipėda.

ŠILALĖS, TAURAGĖS IR JURBARKO RAJONŲ GYVENTOJŲ SVEIKATOS POKYČIAI 2006-2009 M.

Šematulskienė Aušra, Eisimantaitė Toma

[Publikacija recenzuota]

Šilalės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Anotacija

Per pastaruosius metus Lietuvoje labai kito demografiniai rodikliai, taip pat labai pakito gyventojų poreikiai bei jų sveikata. Žmonės veikia įvairūs tiek socialiniai, tiek ekonominiai pokyčiai, todėl verta panagrinėti ir kaip šie pokyčiai pasireiškia, ir kokią įtaką daro žmonių sergamumui. Šiame straipsnyje aptartas šis aspektas ir išanalizuoti skirtumai tarp Šilalės, Tauragės ir Jurbarko rajonų gyventojų.

RAKTAŽODŽIAI: *natūralus prieaugis, mirtingumas, mokinių sergamumas, sergamumas.*

Įvadas

Yra įvairių veiksnių, lemiančių gyventojų skaičiaus mažėjimą visoje Lietuvoje. Gyventojų skaičiaus mažėjimo tendencijos išlieka ir Šilalės rajone, bei Tauragės ir Jurbarko rajonuose (toliau - kaimyniniuose rajonuose). Statistikos departamento duomenimis, Šilalės rajone, 2010 metų pradžioje užregistruota 29480 gyventojų. 2006 metais gyveno 1110 gyv. daugiau – 30590. Atitinkamai Jurbarko rajone gyventojų skaičius nuo 2006 iki 2010 m. pradžios sumažėjo 1364, o Tauragės rajone – 1095 gyventojais. Yra manoma, kad gyventojų skaičiaus mažėjimui didelę įtaką padaro ir neigiamas natūralus prieaugis (skirtumas tarp gimstamumo ir mirtingumo). Lietuvos sveikatos informacijos centro duomenimis tiek Lietuvoje, tiek Šilalės rajone ir kaimyniniuose rajonuose šis rodiklis mažėja. 2009 metais Šilalės rajone skirtumas tarp gimstamumo ir mirtingumo buvo vienas mažiausių apskrityje. Didžiausias skirtumas pastebimas Jurbarko rajone. Jis 2009 metais daugiau nei tris kartus viršijo Lietuvos rodiklį.

Teigiamas pokytis, kad visoje Lietuvoje mažėja mirtingumo rodiklis. 2006 m. Šilalės rajone šis rodiklis buvo 13,9, 2009 metais sumažėjo iki 12,93/1000 gyventojų. Per visą tiriamąjį laikotarpį, didžiausias mirtingumo rodiklis pastebimas Jurbarko rajone. Lietuvoje dažniausia gyventojų mirties priežastis iki šiol yra širdies ir kraujagyslių ligos. Jos sudaro daugiau nei pusę visų mirties priežasčių ir trečdalį neįgalumo priežasčių. Lietuvos sveikatos informacijos centro duomenimis, bendrasis *sergamumas kraujotakos sistemos ligomis* kas metai didėja. Šilalės rajone šis sergamumo rodiklis kiek mažesnis už šalies rodiklį, bet didesnis už Tauragės rajono bendrąjį sergamumo rodiklį. Didžiausias bendrojo sergamumo kraujotakos sistemos ligomis rodiklis užfiksuotas Jurbarko rajone. Pastebima, kad 2009 metais Jurbarko rajone šis rodiklis kiek sumažėjo, tačiau vis dar išlieka aukščiausias. Kraujotakos sistemos ligomis dažniausiai serga asmenys, vyresni nei 65 metų amžiaus. Taip pat pastebėta, kad moterys šiomis ligomis serga dažniau. 2009 metais Šilalės rajone sergamumas kraujotakos sistemos ligomis pagal lytį pasiskirstė taip: 1 tūkst. gyventojų teko 123,74 vyrų ir 214,22 – moterų susirgimai (Lietuvos sveikatos informacijos centro duomenys). *Hipertenzinės ligos* - dažniausiai nustatomi susirgimai iš kraujotakos sistemos ligų. Asmenų sergančių šiomis ligomis kas metai vis daugėja. Šilalės rajone 2006 metais sergančių asmenų buvo 97,87, o 2009 metais rodiklis pakilo iki 117,72/1000 gyventojų. Visos Lietuvos rodiklis dar aukštesnis, jis 2009 metais buvo 137,69/1000 gyventojų. Jurbarko rajone priešingai - sergančių hipertenzinėmis ligomis asmenų skaičius kas metai mažėja.

Kita labai svarbia problema išlieka *sergamumas piktybiniais navikais*. Bendrasis sergamumas piktybiniais navikais visoje Lietuvoje didėja. Tačiau Šilalės rajone vyrauja priešingos tendencijos – nuo 2007 metų mažėja ir išlieka mažiausias apskrityje (atitinkamai 2007 m. – 11,13 ir 2009 – 9,85/1000 gyventojų)). Didžiausias *bendrojo sergamumo* piktybiniais navikais rodiklis pastebimas Tauragės rajone. 2009 metais šio rajono sergamumas buvo didesnis už šalies rodiklį ir dvigubai didesnis nei Šilalės rajono gyventojų bendrasis sergamumas (19,05/1000 gyventojų)). 2006 – 2009 metais daugiausiai *naujai nustatytų asmenų*, sergančių piktybiniais navikais, buvo Tauragės rajone. Šilalės rajone šių ligų skaičius buvo mažiausias per visą tiriamą laikotarpį. Jei 2009 metais Šilalės rajone buvo 12,01 sergantis asmuo, tai Tauragės rajone – 20,13/1000 gyventojų. Lietuvoje tais pačiais metais sergančių asmenų skaičius siekė 18,76, Jurbarko rajone sergančių asmenų buvo 17,99/1000 gyventojų. Didžiausias sergamumas piktybiniais navikais pastebimas vyresnių nei 65 metų amžiaus grupėje. Pagal dažnumą, Šilalės rajone, tiek moterys, tiek vyrai piktybiniais navikais serga panašiai - 2009 metais 1 tūkst. gyventojų teko 12,39 vyrų susirgimai ir 11,66 – moterų. Lietuvos sveikatos informacijos centro duomenimis, Šilalės miesto gyventojai dažniau serga piktybiniais navikais, nei kaimo. Tokia pati tendencija išlieka ir Tauragės apskrityje bei visoje Lietuvoje. Paskutiniiais Lietuvos sveikatos informacijos

centro duomenimis, Šilalės rajono gyventojai dažniausiai serga prostatos (priešinės liaukos), krūties, gimdos kaklelio, odos bei trachėjos, bronchų piktybiniais navikais. Vyrų, sergančių *priešinės liaukos piktybiniais navikais*, visoje Lietuvoje daugėja. Šilalės rajone sergančių vyrų, užregistruojama kur kas mažiau, nei visoje apskrityje ir visoje Lietuvoje. Moterų, sergančių *krūties piktybiniais navikais*, visoje Lietuvoje taip pat daugėja. 2009 metais Šilalės rajone sergančių moterų skaičius išlieka mažesnis nei Lietuvos: 1 tūkst. moterų teko 3,01 serganti moteris, Lietuvoje – 5,2. Tauragės ir Jurbarko rajonuose šis rodiklis - artimas Lietuvos rodikliui (atitinkamai – 4,45 ir 5,02 atvejai tūkstančiui moterų). Pastebima, kad Šilalės rajono kaime gyvenančios moterys krūties piktybiniais navikais serga rečiau, nei mieste ir, kad dažniausiai moterys serga nuo 45 iki 65 metų amžiaus grupėje. 2008 m. Šilalės rajone sergamumas gimdos kaklelio piktybiniais navikais buvo vienas didžiausių visoje apskrityje ir didesnis už Lietuvos sergamumo rodiklį. Jurbarko rajone labai didelis sergamumas buvo 2007 metais – 113 ligos atvejų 100 tūkst. gyventojų. 2008 metais sergamumas sumažėjo iki 27,21.

Per pastaruosius metus bendras *sergamumas nervų sistemos ligomis* visoje Lietuvoje didėja. Šilalės rajone sergamumas šiomis ligomis ypač didelis, tiesa - 2009 m. kiek sumažėjo. 2009 metais Šilalės rajone bendrasis sergamumas buvo 121,16, o Lietuvoje – 82,08/1000 gyventojų. Lietuvos sveikatos informacijos centro duomenimis, nervų sistemos sutrikimai dažniausiai nustatomi asmenims, vyresniems kaip 65 metų amžiaus. Vaikų nuo 0 iki 17 metų amžiaus grupėje sergamumas nervų sistemos ligomis Šilalės rajone vienas didžiausių visoje apskrityje, didesnis ir už Lietuvos sergamumą. 2009 metais Šilalės rajone buvo nustatyti 39,08 nervų sistemos sutrikimai asmenims nuo 0 iki 17 metų amžiaus grupėje. Atitinkamai - Tauragės rajone – 26,5, Jurbarko rajone – 24,61, o Lietuvoje – 29,51/1000 gyventojų. Pastebima ir tai, kad moterys nervų sistemos sutrikimais serga dažniau nei vyrai. 2009 metais Šilalės rajone sirgo 86,55 vyrai ir 131,84 moterys 1000 gyventojų.

Bendrasis *sergamumas kvėpavimo sistemos ligomis* Šilalės rajone nuo 2007 metų mažėja. Jei 2007 metais 1 tūkst. gyventojų teko 401,84 susirgimai, tai 2009 metais šis rodiklis sumažėjo iki 360,75. Lietuvoje 2009 metais bendrasis sergamumas kvėpavimo sistemos ligomis buvo aukštesnis nei Šilalės rajone, t.y. – 409,71. 2009 metais mažiausiais bendrojo sergamumo rodiklis pastebimas Jurbarko rajone (350,02/1000 gyventojų). Kvėpavimo sistemos sutrikimai dažniausiai nustatomi asmenims, nuo 0 iki 17 metų amžiaus grupėje. 2009 metais Šilalės rajone vaikams buvo nustatyta mažiausiai kvėpavimo sistemos sutrikimų visoje apskrityje (398,89). Daugiausiai sergančių asmenų buvo nustatyta Tauragės rajone, o Lietuvoje tais pačiais metais sergančių vaikų buvo 567,76/1000 gyventojų. Pastebėta, kad miesto gyventojai kvėpavimo sistemos ligomis serga dažniau nei kaimo. 2009 metais Šilalės rajone mieste sirgo 305,48 asmenys, o kaime 222,45/1000 gyventojų.

Šilalės rajone *traumų, apsinuodijimų ir kt. išorinių priežasčių* padarinių skaičius - vienas didžiausių visoje apskrityje, didesnis ir už Lietuvos rodiklį, per visą tiriamąjį laikotarpį. 2006 – 2009 metais Šilalės rajone šis rodiklis mažai keičiasi. Jei 2006 metais traumų, apsinuodijimų ir kt. išorinių priežasčių padarinių skaičius buvo 109,58, 2007 m. – 108,62, 2008 m. – 107, o 2009 m. – 109,55/1000 gyventojų. Lietuvoje 2009 metais šis rodiklis buvo – 87,48. 2009 metais Tauragės ir Jurbarko rajonuose, traumų, apsinuodijimų ir kt. išorinių priežasčių padarinių skaičius, labai panašus kaip ir visos Lietuvos. 2009 metais Šilalės rajone iš traumų, apsinuodijimų ir kt. išorinių priežasčių padarinių, dažniausiai pasitaikančios buvo galvos traumos – 39 proc., pečių lanko ir rankos lūžimai – 32 proc., bei kojų lūžiai – 21 proc. visų traumų. Lietuvos sveikatos informacijos centro duomenimis, galvos sužalojimus dažniau patiria vyrai nei moterys. 2009 metais Šilalės rajone galvos traumas patyrė 16,85 vyrai ir 7,34 moterys (1000-čiui gyventojų). Lietuvoje šis skirtumas taip pat išlieka. Taip pat pastebėta, kad Šilalės mieste gyvenantys asmenys dažniau patiria galvos traumas nei gyvenantys kaime.

2009 metais sergamumas *virškinimo sistemos ligomis* sumažėjo, tačiau išlieka didesnis nei Lietuvos sergamumo rodiklis. Analizuojant Šilalės rajono gyventojų sergamumą virškinimo sistemos ligomis, pastebima, kad 2008 metais sergamumas buvo labai padidėjęs ir siekė 68,74 susirgimai 1000-čiui gyventojų, o 2009 metais sumažėjo iki 61,56. Šis rodiklis išlieka aukščiausias apskrityje. Iš virškinimo sistemos ligų, dažniausiai nustatoma liga, tai skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opos. Šių susirgimų Šilalės rajone per visą tiriamąjį laikotarpį nustatoma daugiausiai visoje apskrityje. 2009 m. Šilalės rajono gyventojų sergamumas šiomis ligomis du kartus viršija Lietuvos sergamumo rodiklį. Šilalės rajono gyventojų sergamumas skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opomis kas metai didėja. Nuo 2006 iki 2009 metų, Šilalės rajono gyventojų sergamumas kasos ligomis, labai išaugo. Sergamumo rodiklis aukščiausias tarp kaimyninių rajonų, bei du kartus didesnis už Lietuvos sergamumo rodiklį. Analizuojant sergamumą virškinimo sistemos ligomis pastebima, kad Šilalės

rajono moterys šiomis ligomis serga dažniau nei vyrai. Taip pat pastebėta, kad Šilalės mieste gyvenantys asmenys šiomis ligomis serga dažniau nei kaime.

Mokinių sveikatos tikrinimą reglamentuoja Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymu Nr. 301 patvirtinta vaikų ir paauglių sveikatos tikrinimo tvarka ir 2010 m. sausio 22 d. įsigaliojusi Lietuvos higienos norma HN 21:2010 „Bendrojo lavinimo mokykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“. Vadovaujantis šiais teisės aktais, mokiniai kiekvienais metais iki rugsėjo 15 d. mokyklai turi pateikti informaciją apie profilaktinius sveikatos patikrinimo rezultatus. Šilalės rajone 2010 metais sveikatos pažymas pristatė 4677 vaikai, tai 99 proc. visų Šilalės rajono mokyklose besimokančių mokinių. Analizuojant pateiktus visuomenės sveikatos specialisčių duomenis pastebima, kad mokinių skaičius mokyklose kas metai mažėja. Nuo 2007 metų, vaikų skaičius sumažėjo daugiau nei 1 tūkst.

Įvertinus 2010 metų *mokinių sergamumą* Šilalės rajone, nustatyta, kad 29 proc. vaikų nustatyti regos sutrikimai (185,4 atv./1000 mokinių), 27 proc. – skeleto – raumenų sistemos sutrikimai (174,64 atv./1000 mokinių), 21 proc. – širdies ir kraujagyslių ligos (136,14 atv./1000 mokinių).

Pagal pateiktus Jurbarko rajono visuomenės sveikatos specialisčių duomenis, daugiau, kaip 98 proc. mokinių profilaktiškai pasitikrino sveikatą, daugiau kaip 46 proc. vaikų yra visiškai sveiki. Skirtingai nei Šilalės ar Jurbarko rajonuose, 2010 m. Jurbarko mokiniais dažniausiai buvo nustatyti skeleto – raumenų sistemos sutrikimai – ir tai sudarė beveik pusę visų sutrikimų (42 proc.). Kaip ir kituose rajonuose, čia taip pat dažni ir regos sutrikimai (28 proc.). Kiti sutrikimai buvo nustatyti kur kas rečiau.

Iš Tauragės rajono visuomenės sveikatos specialisčių pateiktų 2010 m. duomenų paaiškėjo, kad 98 proc. mokinių profilaktiškai pasitikrino sveikatą. Čia daugiau kaip 45 proc. vaikų yra visiškai sveiki. Likusiai daliai mokinių dažniausiai buvo nustatyti regos sutrikimai – beveik pusę visų sutrikimų (46 proc.). Tauragės rajono mokiniais dažnai nustatomi ir skeleto – raumenų sutrikimai (16 proc.), tačiau šis procentas kur kas mažesnis nei tarp Jurbarko bei Šilalės rajonų mokinių. Tauragės rajono mokiniais taip pat dažnai nustatomi ir endokrininės sistemos, medžiagų apykaitos, mitybos sutrikimai (16 proc.).

Išvados

1. 2006-2009 m. Šilalės, Tauragės ir Jurbarko rajonuose pastebimas gyventojų skaičiaus mažėjimo tendencijos.
2. Per tiriamąjį laikotarpį didžiausias mirtingumo rodiklis pastebimas Jurbarko rajone (lyginant su Šilalės ir Tauragės rajonais).
3. Dažniausia gyventojų mirties priežastimi yra širdies ir kraujagyslių ligos. Didžiausias bendrojo sergamumo kraujotakos sistemos ligomis užfiksuotas Jurbarko rajone.
4. Dažniausiai nustatomi susirgimai kraujotakos sistemos ligomis – hipertenzinės ligos. Šilalės rajone sergamumas šiomis ligomis kasmet didėja. Priešingai yra Jurbarko rajone – kas metai asmenų, sergančių hipertenzinėmis ligomis, skaičius mažėja.
5. Sergamumas piktybiniais navikais Šilalės rajone nuo 2007 m. mažėja ir išlieka mažiausias visoje apskrityje. Didžiausias sergamumas piktybiniais navikais pastebimas Tauragės rajone (2009 m. jis buvo didesnis ir už šalies rodiklį).
6. Šilalės rajone bendras sergamumas nervų sistemos ligomis ypač didelis. 2009 m. 0-17 metų amžiaus grupėje Šilalės rajone nervų sistemos sutrikimai nustatyti dažniau nei Lietuvoje, Tauragės ir Jurbarko rajonuose.
7. Per visą tiriamąjį laikotarpį Šilalės rajone traumų, apsinuodijimų ir kitų išorinių priežasčių padarinių skaičius buvo didesnis už Lietuvos bei didžiausias lyginant su Tauragės ir Jurbarko rajonais.
8. Šilalės rajone sergamumo virškinimo sistemos ligomis išlieka aukštesnis nei Jurbarko bei Tauragės rajonuose bei du kartus viršija Lietuvos rodiklį.
9. Pagal pateiktus duomenis, 2010 m. Šilalės, Tauragės ir Jurbarko rajonuose 98-99 procentai mokinių pateikė sveikatos pažymas mokyklų sveikatos priežiūros specialistėms. Šilalės rajono mokiniais dažniausiai buvo diagnozuojami regos sutrikimai bei skeleto – raumenų sistemos sutrikimai. Jurbarko rajone mokiniais dažniausiai buvo nustatyti skeleto – raumenų sistemos sutrikimai – tai sudarė beveik pusę visų sutrikimų ir šis rodiklis aukščiausias visoje apskrityje. Beveik pusei Tauragės rajono mokinių dažniausiai nustatyti regos sutrikimai.

HEALTH DIFFERENCES BETWEEN RESIDENTS OF ŠILALĖ, TAURAGĖ AND JURBARKAS REGIONS IN 2006-2009

Šematulskienė Aušra, Eisimantaitė Toma

Summary

In recent years, demographic indicators in Lithuania have fluctuated, as well as major changes in population and their health needs. People are affected by various social and economic changes, so it is worth exploring how these changes occur, and how they influence human diseases. This aspect is reviewed in the article as well as the differences between residents of Šilalė, Tauragė and Jurbarkas regions.

KEYWORDS: *natural increase, mortality, morbidity of students, morbidity.*

SOFTWARE DEVELOPMENT BASED ON REAL USER: LOGGING OF ULTRASOUND EXAMINATION

Izranov V. A., Martinovich M., Katerlina I. R.

[Publikacija recenzuota]

Immanuel Kant State University of Russia, Kaliningrad

Annotation

The authors of the article have developed medical software for diagnostic ultrasound. The aim of the study is to describe the main principles were laid in the basis of medical software for diagnostic purposes. The main principles based on real user laid into the foundation of medical software allow to improve and optimize diagnostic ultrasound. Wide application of developed medical software logged of ultrasound examination could be a new step toward new frontiers in modern public health care.

KEYWORDS: *diagnostic ultrasound; medical software.*

New frontiers in the public health demands the development of new scientific technologies. One of the most actual tasks in modern health care is adoption of computer techniques in visual diagnostics.

The authors of the article have developed medical software for diagnostic ultrasound. The aim of the study is to describe the main principles were laid in the basis of medical software for diagnostic purposes.

Often, software vendors during its development and improvement have focused on the production process, adherence to standards of quality management, exceptional features, functionality of its product.

At the same time, the user of medical software which is often health care worker with no experience in using computers, and he/she wondered how comfortable the work will be, how fast and easy the result will be obtained. And this contradiction is not always resolved in favor of the "final" consumer - the patient of clinic or medical center client.

When developing software for computer logging ultrasound results, the authors implemented the following basic idea: simple, fast, accurate, individual. Consider, how this idea is realised in the framework of these tasks to develop the application software.

First, a brief description of the developed product: These are the computer programs for logging the results of medical research. Constructed based on MS Access, these programs allow automated input, edit, print, store and process the results of various studies (mostly ultrasonic), on most modern computers, and standard computers as well. Thus,

"SIMPLE"

- to use the program, initial skills to use computer keyboard and mouse are need, in principle, the user simply enters the patient's name and selects the appropriate arm symptoms;
- developers prepared a standard language constructions of the majority cases (including complex ones), at the same time, to simplification and individualization of work the list of such language constructions can be complemented;
- automated formulations allow to ask the user to approve the wording of the conclusion with a presumptive diagnosis;
- automated construction of descriptions of the symptoms implies that after a few clicks of the mouse on the list of symptoms the user will receive a detailed report coherent description of them;
- for a brief report it is need nothing superfluous, when receiving a brief report symptom that there is in filled form, but did not specify when filling, does not appear in the printed research report;
- for a detailed report there is a detailed description, when receiving a detailed report the detailed description of one or several paragraphs will complete with a single click.

"FAST"

- Programs include growing library of formulations (formulations can be practically unlimited length, include specific words, sentences, paragraphs), one click provides the text of the library to the report;
- automated formulation of conclusions requires no input from the keyboard;
- automated construction of descriptions of the symptoms;
- to create a detailed report - enter "custom" symptoms, and press one button - and then get a full detailed description as one or more paragraphs;
- you can save time if the patient has come again, or for a bit of research - all of his/her personal data is automatically copied to the new protocol;
- the data entered in the automated mode can be displayed in MS Excel spreadsheet for subsequent statistical or other processing including for research purposes.

"ACCURATE"

- updated library of the language formulations accurately reflects the specifics of your ongoing research;
- ready-made set of symptoms reduces the likelihood of errors;
- automated control before printing the report helps to avoid blunders when you enter the symptoms;
- visual check before printing the report allows you to be able to return to the input data without printing;
- the ability to store video and image files allows you to pass them to the client, for example, in printed form (on a standard printer) and, if necessary, return to them in cases of dispute or re-treatment.

"INDIVIDUAL"

- You can select one of the available types of external report or customize it at will;
- You can use non-standard language formulations in the library of the formulations;
- You can enter non-standard symptoms instead of the standard;
- You can specify custom additional information specially prepared for the section of the program;

Management of medical centers will be able to standardize and customize reports simultaneously, to monitor the quality and scope of work, without inviting a professional programmer to design and configure the system. At the same time, a client of this medical center will receive at the hands the report on the research, which contains all the necessary detailed information for further medical support.

For example, a modification of this program was used in the research laboratory a target ultrasonography of thyroid gland in healthy subjects and patients with autoimmune thyroid disorders, with emphasis on the asymmetry of the lobes. The expression of asymmetry, taken as a mathematical ratio quantities of thyroid volume fraction are displayed on screen automatically when filling out the windows shares thyroid parameters (width, thickness, length) as well as the volume (right and left lobes, the total volume of the thyroid with a given ratio calculations). Thus, these data suggest the revision of the relative symmetry of the shares of the thyroid and to draw some other diagnostic results.

Conclusions

The main principles based on real user laid into the foundation of medical software allow to improve and optimize diagnostic ultrasound. Wide application of developed medical software logged of ultrasound examination could be a new step toward new frontiers in modern public health care.

Literature

1. Катерлина И.Р., Соловьёва И.Г., Рымар О.Д., Насонова Н.В., Изранов В.А., Абрамов В.В. Функциональная асимметрия и морфофункциональные параметры щитовидной железы у больных с аутоиммунным тиреоидитом. // Балтийский журнал современной эндокринологии. Тезисы докладов – 2008. - № 1 (Приложение) – С.79-80.
2. Изранов В.А., Боярова О.В., Горбунова Е.В., Абдуллаев Н.А. использование компьютерного протокола ультразвукового исследования молочных желёз для стандартизации оценки эхографических симптомов и степени выраженности ФКМ. // Ультразвуковая и функциональная диагностика / Приложение. Сборник тез. докл. III съезда врачей ультразвуковой диагностики Сибири (Барнаул, 5-7.10.2005). – 2005. – С.29.

SKIRTINGOS LYTIES 16–18 METŲ MOKINIŲ PSICHIKOS SVEIKATOS YPATUMAI

Malinauskas Romualdas, Brusokas Andrius, Šniras Šarūnas, Kazulis Remigijus

Lietuvos kūno kultūros akademija

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Straipsnyje analizuojama, kokie yra skirtingos lyties 16–18 metų mokinių psichikos sveikatos ypatumai. Nustatyta, 16–18 metų vaikams būdingesnis nemokėjimas išreikšti savo emocijų būsenų, kurios parodo santykį su pačiu savimi ir aplinka, 16–18 metų merginoms būdingas didesnis energingumas.

RAKTAŽODŽIAI: *psichikos sveikata, emocinės problemos, energingumas, skausmo pojūčiai, mokiniai.*

Įvadas

Nors psichikos sveikatos sutrikimai pastaruoju metu gerai išanalizuoti, nėra absoliutaus įsitikinimo, kad galima surasti tuos išorinės ir vidinės gamtos reiškinius, kurie sukelia sutrikimus. Todėl atsiradimo priežastys, t. y. kiekvieno sutrikimo etiologija, įsivaizduojama tik apytikriai.

Analizuojant pastarųjų metų publikacijas bei tyrimus, galima konstatuoti, kad viduriniojo mokyklinio amžiaus moksleivių psichosocialinės adaptacijos problema kelia vis didesnę pedagogų ir visuomenės susirūpinimą (Klizas, Malinauskas, Dumčienė, 2009). Nurodoma, kad psichiškai sveikas žmogus jaučia dvasios ramybę, harmoniją su savimi, savo mintimis (Bukšnytė, 1996). Psichikos sveikata – tai individo būklė, kai charakterizuojama visų psichinių organizmo funkcijų vientisumu ir suderinamumu, užtikrinančiu subjektyvaus psichinio komforto jausmą, tikslingos ir apgalvotos veiklos gebėjimą ir adekvačias (atsižvelgiant į etnokultūrinius kriterijus) elgesio normas (Klizas, Malinauskas, Dumčienė, 2009).

Psichikos sveikata yra interpretuojama kaip sveikatos dalis, psichinio normalumo būseną, kaip emocinis ir dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą ir liūdesį; tai gėrio jausmas, kurio remiasi tikėjimas savo bei kitų žmonių orumu ir verte (Gailienė, 2002). Psichikos sveikata yra reikšmingas individo funkcionavimo ir tinkamo asmenybės ugdymo jau nuo pat vaikystės veiksnys (Miezitis, 1992).

Psichikos sveikatos išsaugojimas yra viena iš pastaruoju metu bene labiausiai diskutuojamų mokslinių problemų, todėl būtina daugiau dėmesio skirti įvairių mokinių grupių psichikos sveikatos rodiklių analizei. Mokslininkų darbuose dažniau nagrinėjami suaugusiųjų psichikos sveikatos ypatumai ir jų ryšys su įvairiais veiksniais, tokiais kaip lytis, amžius (Boйko, 2004). Todėl aktualu atkreipti dėmesį į ne tik į suaugusiųjų, bet ir į mokinių psichikos sveikatos saugojimo ypatumus. Aptinkama mažai tyrimų, kuriuose būtų galima nuodugnai susipažinti su 16–18 metų mokinių psichikos sveikatos ypatumais. Stokojama duomenų apie 16–18 metų skirtingos lyties mokinių psichikos sveikatos ypatumus. Todėl kyla probleminis klausimas: Ar skiriasi 16-18 metų vaikų ir merginų psichikos sveikatos rodikliai?

Hipotezė: 16-18 metų merginų psichikos sveikata yra geresnė, nei 16-18 metų vaikų.

Tyrimo tikslas – atskleisti skirtingos lyties 16–18 metų mokinių psichikos sveikatos ypatumus.

Tyrimo metodai

Buvo tiriami 172 Kauno miesto ir rajono 10–12 klasės mokiniai (respondentų grupę sudarė 16–18 metų merginos (n = 86) ir 16–18 metų vaikinai (n = 86). Tiriemieji buvo pasirinkti dvipakopės atsitiktinės atrankos būdu, iš pradžių buvo atrinktos mokyklos pagal sąrašą, o paskui klasės. Buvo tiriami tik tie 16–18 metų mokiniai, kurie sutiko dalyvauti tyrime.

Mokinių apklausai buvo pasitelktas tarptautiniu mastu pripažintas *Gyvenimo kokybės klausimynas* (SF – 12v2; Wu et al., 1997) („SF - 36“ klausimyno sutrumpintas variantas), kuris apibūdina tiriamųjų savijautą ir subjektyvią nuomonę. Klausimyną sudaro aštuonios skalės: PF – fizinės sveikatos įvertis, RP – socialiniai ryšiai, BP – fizinės problemos, GH – emocinės problemos, MH – bendras sveikatos įvertis, VT – psichikos sveikatos įvertis, SF – energingumas, RE – skausmas. Kadangi tyrimo tikslas – atskleisti mokinių psichikos sveikatos ypatumus, tai buvo analizuojami tik svarbiausi kintamieji, kurie apibūdina asmens psichikos sveikatą: GH – emocinės problemos – nemokėjimas išreikšti psichikos vyksmų ir būsenų, kurios parodo žmogaus santykį su pačiu savimi ir kintančia aplinka; VT – bendras psichikos sveikatos įvertis – tai individo būklė, kuri pasižymi visų psichinių organizmo funkcijų vientisumu ir suderinamumu; SF – energingumas (gyvybingumas) – žmogaus gebėjimas dirbti; RE – skausmas – nemalonas, dažnai sunkiai pakenčiamas jautimas,

atsirandantis dėl stiprių dirgiklių. Klausimyno klausimai buvo adaptuoti, klausimyno vertimo kokybė įvertinta. Vidinį *Gyvenimo kokybės klausimyno* validumą rodo Cronbach'o alpha koeficientai. Nustatyta, kad visoms aštuonioms klausimyno skalėms jie yra nuo 0,66 iki 0,79, įrodantys visų skalių vidinį suderinamumą.

Rezultatai

Tyrimo duomenimis nustatyta, kad 16–18 metų mokinių emocinių problemų įverčiai pagal lytį patikimai skyrėsi ($p < 0,05$; 1 lentelė). Vaikinių emocinių problemų įvertis yra aukštesnis ($45,88 \pm 23,72$) nei merginų ($37,24 \pm 24,86$). Tai reiškia, kad vaikinams būdingesnis nemokėjimas išreikšti savo emocinių būsenų, kurios parodo santykį su pačiu savimi ir aplinka. Tiriamųjų atsakymai į pateiktus klausimus parodė, 16–18 metų mokinių energingumas, atsižvelgiant į lytį, taip pat patikimai ($p < 0,05$) skyrėsi: merginų energingumas didesnis. Pagal skausmo pojūčius (nemalonius, dažnai sunkiai pakenčiamas jutimus, atsirandančius dėl stiprių dirgiklių) ir bendrą psichikos sveikatos įvertį (individo būklę, kuri pasižymi visų psichinių organizmo funkcijų vientisumu ir suderinamumu) statistiškai patikimų skirtumų tarp 16–18 metų vaikinių ir merginų nebuvo nustatyta.

1 lentelė. Mokinių psichikos sveikatos statistiniai rodikliai.

Rodiklis	Tiriamieji	Rodiklio įvertis (M ± SD)	t kriterijaus reikšmė ir patikimumo lygmuo
1. Emocinės problemos	Merginos	37,24 ± 24,86	-2,33 p < 0,05
	Vaikinai	45,88 ± 23,72	
2. Energingumas	Merginos	65,44 ± 27,63	2,12 p < 0,05
	Vaikinai	56,42 ± 28,08	
3. Skausmo pojūčiai	Merginos	59,73 ± 22,77	0,29 p > 0,05
	Vaikinai	58,66 ± 24,84	
4. Bendras psichikos sveikatos įvertis	Merginos	36,29 ± 24,88	-0,64 p > 0,05
	Vaikinai	38,75 ± 25,72	

Pastaba. *M* – vidurkis, *SD* – standartinis nuokrypis.

Rezultatų aptarimas

Mūsų atlikto tyrimo duomenimis nustatyta, kad merginų psichikos sveikatos rodikliai yra geresni nei vaikinių. Šį skirtumą galima būtų paaiškinti tuo, kad paauglystės amžiaus laikotarpiu lyties ypatumai yra unikalūs, stebimi socialinių, psichologinių ir fiziologinių asmenybės aktyvumo vystimosi „blyksnių“ skirtumai (Barkauskaitė ir kt., 2004). Galima teigti, kad mūsų atlikto tyrimo hipotezė pasitvirtino, kad merginos yra adaptyvesnės, lyginant su jų bendraamžiais vaikiniais. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad merginos labiau geba valdyti save ir savo poelgius negu vaikinai. Šio tyrimo duomenys patvirtina kitų tyrėjų panašius duomenis, kurie, analizuodami psichinę sveikatą arba psichosocialinės adaptacijos ypatybes pagal lytį, atskleidė dažnesnes vaikinių agresyvaus elgesio apraiškas (Vyšniauskaitė-Rimkienė, Kardelis, 2005). Lytis turi įtakos gyvenimo kokybės suvokimui, kas atitinka ir kitų autorių darbų duomenis (Jorngarden, Wettergen, von Essen, 2006). Užsienyje ir Lietuvoje atliktų tyrimų duomenys rodo, kad tie asmenys, kurių psichikos sveikatos rodikliai žemesni, veikiant stresoriams turi didesnę riziką laipsniškai susirgti, dažniau patiria psichikos sveikatos sutrikimų (depresiją, priklausomybę ir kt.), rečiau linkę keisti gyvenimą, dalyvauti sveikatos ugdymo renginiuose (Javtokas, 2005). Yra tyrimų, kurie rodo, kad vidinė darna ir psichikos sveikata yra susijusios dimensijos, gera psichikos sveikata yra stiprios vidinės darnos rezultatas, tačiau šios sąsajos taip turėtų būti išsamiau analizuojamos lyties aspektu (Aarons et al., 2008).

Šio tyrimo rezultatai rodo, kad pasitelkta tyrimo metodika gali būti adekvačiai taikoma tiriant vaikų psichikos sveikatą, nustatant bei prognozuojant psichologines vaikų problemas. Manoma, kad būtų naudinga pratęsti šios srities tyrimus, analizuojant lyties aspektu ne tik psichikos sveikatą, bet ir kitas su ja susijusias dimensijas.

Išvados

Atskleista, kad 16–18 metų vaikinams būdingesnis nemokėjimas išreikšti savo emocinių būsenų, kurios parodo santykį su pačiu savimi ir aplinka, 16–18 metų merginoms būdingas didesnis energingumas. Pagal skausmo pojūčius ir bendrą psichikos sveikatos įvertį statistiškai patikimų skirtumų tarp 16–18 metų vaikinių ir merginų nebuvo nustatyta.

Literatūra

1. Aarons, G.A., Monn, A.R., Leslie, L.K., Garland, A.F., Lugo, L., Hough, R.L., Brownm, S.A. (2008). Association between mental and physical health problems in high-risk adolescents: longitudinal study. *Journal of Adolescents Health*, 43(3), 260–267.
2. Barkauskaitė, M., Gaigalinė, M., Indraškienė, V., Rimkevičienė, V. (2004). Rizikos veiksniai, lemiantys šalinamą iš pagrindinės mokyklos nepažangumą. *Pedagogika*, 74, 97–103.
3. Bukšnytė, L. (1996). Kai kurie moksleivių savijautos ypatumai bendrojo lavinimo ir jaunimo mokyklose. Kaunas: VDU.
4. Gailienė, I. (2002). Psichikos sveikatos prielaidos. Šiauliai: ŠU.
5. Javokas, Z. (2005). Sense of Coherence and health: evidence from the population survey in Lithuania. Nordic School of public Health, Essay Master of Public Health, MPH.
6. Jorngarden, A., Wettergen, L., von Essen, L. (2006). Measuring health – related quality of life in adolescents and young adults: Swedish normative data for the SF – 36 and the HADS, and the influence of age, gender, and method of administration. *Health Qual Life Outcomes*, 4, 91–98.
7. Klizas, Š., Malinauskas, R., Dumčienė, A. (2009). Viduriniojo mokyklinio amžiaus moksleivių psichosocialinė adaptacija lyties aspektu. *Sveikatos mokslai*, 1, 2158–2161.
8. Miežitis, S. (1992). Depression in the Schools: an Interactional Perspective. In: Miežitis S, editor. *Creating alternatives to depression in our schools: assessment, intervention, prevention*. Seattle: Hogrefe & Hubert Publisher, p. 83–92.
9. Vyšniauskaitė-Rimkienė, J., Kardelis, K. (2005). Paauglių reputacijos tarp bendraamžių raiška sociometrinio statuso grupėse. *Medicina*, 41(6), 522–528.
10. Wu, A. W., Hays, R. D., Kelly, S., Malitz, F., Bozzette, S. A. (1997). Applications of the Medical Outcomes Study health-related quality of life measures in HIV/AIDS. *Quality of Life Research*, 6, 531–554.
11. Бойко, О. В. (2004). Охрана психического здоровья: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр.

MENTAL HEALTH AMONG 16–18 YEAR OLD MALE AND FEMALE STUDENTS

Malinauskas Romualdas, Brusokas Andrius, Šniras Šarūnas, Kazulis Remigijus

Summary

The objective of the study is to reveal the differences in mental health of students aged 16-18. The sample consisted of 172 16–18 year old female students (n=86) and 16–18 year old male students (n=86) from schools in Kaunas, and its districts. Internationally approved Life Quality Questionnaire (SF–12v2) was chosen for the investigation, it describes the feelings of study objects and their subjective opinion. It was found that the evaluation of emotional problems of male students is higher (45.88 ± 23.72) than of female students (37.24 ± 24.86). What is more, not being able to express their emotional state is more common for 16–18 year old male students that show the relation with oneself and environment, therefore vitality is more common for 16–18 year old female students. According to the sense of pain and overall evaluation of mental health, statistically significant differences among 16–18 year old females and males were not indicated.

KEYWORDS: *mental health, emotional problems, vitality, pain sensations, students.*

STUDENTŲ POŽIŪRIS Į FIZINĮ AKTYVUMĄ IR JŲ FIZINIS AKTYVUMAS

Gudžinskienė Vida, Pocevičius Alvydas
Vilniaus pedagoginis universitetas

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Straipsnio tikslas - atskleisti VPU antrojo kurso Socialinės pedagogikos, Psichologijos ir Sveikos gyvensenos pedagogikos specialybių studentų požiūrį į fizinį aktyvumą, kaip sveikatą stiprinantį veiksnių ir pačių studentų esamą fizinį aktyvumą. Tyrimo metodai: teorinis: rašytinių šaltinių, metodinės literatūros bei mokslininkų atliktų tyrimų analizė. Empirinis: anoniminė anketinė apklausa ir kiekybinė duomenų analizė. Tyrimu nustatyta, kad: tiriamieji gerai suvokia fizinio aktyvumo svarbą sveikatai išsaugoti ir stiprinti, tačiau realiai gyvenime šiuo požiūriu nesivadovauja. Nustatyti požiūrių skirtumai į atskirų fizinio aktyvumo formų svarbą sveikatai gerinti ir skirtingas įvairių fizinio aktyvumo formų realizavimas praktikoje. Tiriant studentų savo sveikatos būklės vertinimo ir fizinio aktyvumo sąsajas nustatyta, kad geriau savo sveikatos būklę vertino tie studentai, kurie yra fiziškai aktyvesni. Taigi, svarbu ieškoti būdų sudaryti kuo palankesnes sąlygas laisvalaikio fizinio aktyvumo veiklai; taikyti įvairias nuolaidas už mokamas paslaugas, didinti fizinio aktyvumo formų įvairovę ir prieinamumą.

RAKTAŽODŽIAI: *fizinis aktyvumas, požiūris, studentai.*

Įvadas

Sveikos gyvensenos judėjimas Lietuvoje turi senas ir geras, tačiau gerokai primirštas tradicijas. Jau XX a. pradžioje ir tarpukario Lietuvoje Vydūnas (Vilhelmas Storosta), Stasys Šalkauskis, Antanas Maceina, Karolis Dineika savo filosofinių sistemų pagrindu suformulavo sveiko, darnaus žmogaus sampratą (Gudžinskienė, 2007) Tiek užsienio šalyse, tiek ir Lietuvoje, vis daugiau dėmesio skiriama studijuojančio jaunimo sveikatai ir gyvensenai (Proškuvienė, Černiauskienė, 2009). Studijų aukštosiose mokyklose metas sutampa su asmens biologinio brendimo pabaiga ir laikotarpiu, kai suintensyvěja santykiai su visuomene, prasideda socializacija, žmogus ruošiasi pagrindiniams gyvenimo įvykiams, formuojasi kaip būsimo profesijos specialistas ir aktyvus pilietis (Dadelo, Tamašauskas, 2008). Vilniaus Pedagoginio universiteto studentai (VPU), tapę mokytojais, ateityje bus atsakingi ne tik už savo, bet ir už ugdytinių pažiūras, įpročius, elgesį. Tačiau, kaip teigia J. Jankauskas ir kt. (2006), ir būsimųjų pedagogų gyvensena nėra palanki, o daugeliu atvejų - rizikinga sveikatai. Anot S. Poteliūnienės (2006, p. 74), pirmo kurso studentai „neturi išankstinio nusiteikimo reguliariam fiziniam aktyvumui ir tai kelia rūpestį“.

Mokslininkų (Grininė, 2006; Vitartaitė, 2006; Proškuvienė, Černiauskienė, 2009) atlikti tyrimai rodo, kad studentų gyvensena neretai yra nesveika ir rizikinga. Tai lemia daugelio ligų atsiradimą ir mirtingumo nuo jų didėjimą, reikalauja vis gausėjančių biudžeto išlaidų gydymui, nors „formuojant jaunų žmonių gyvenseną stengiamasi visokeriopai skatinti sveikatą stiprinančią ir mažinti rizikingą elgseną, stiprinti ir puoselėti sveikatą stiprinančius ir palaikančius veiksnius ir mažinti rizikos veiksnius“ (Juškelienė, 2007, p.25). Iki 37 proc. Lietuvos akademinio jaunimo yra medicininių įstaigų įskaitoje, o apie 18–25 proc. visų studentų priskiriama specialiajai medicininei grupei (Proškuvienė; Černiauskienė, 2009). Tik 17,2 proc. studentų skiria pakankamai laiko judėjimo režimui optimizuoti, nors vertina fizinį aktyvumą teigiamai ir suvokia jo reikšmę (Dadelo, Tamašauskas, 2008), 41 proc. studentų vaikinų ir 64 proc. merginų fizinis aktyvumas yra nepakankamas (Vitartaitė ir kt., 2006). Tam tikro lygio fizinė kondicija būtina tiek fiziniam, tiek protiniam darbinumui palaikyti. Daugelis tyrėjų vieningai sutaria, kad fizinis aktyvumas, kaip fizinio pajėgumo pagrindas, yra viena pagrindinių sveikatos stiprinimo priemonių (Dumčienė ir kt., 2008).

Tyrimų, kuriuose nagrinėjamos studentų sveikatos problemos ir jas sukeltantys veiksniai, gyvensenos ypatumai, yra gana daug, ypač pirmakursių (Petkevičienė, 2002; Dadelo, Tamašauskas, 2008; Poteliūnienė ir kt., 2006; Jankauskas ir kt., 2007; Vitartaitė ir kt., 2006). Tačiau darbų, kuriuose būtų nagrinėjamas būsimųjų mokytojų požiūris į sveikatą kaip vertybę, bei nagrinėjamas santykis tarp studentų požiūrio į fizinę veiklą ir praktiškai gyvenime vykdomos fizinės veiklos, nėra daug. Žinoti būsimųjų pedagogų, ypač būsimųjų sveikos gyvensenos ugdytojų, nuostatas ir elgseną šiuo požiūriu yra labai svarbu. Asmeninė mokytojo kompetencija turi didelį ugdomąjį poveikį, o „nuo mokytojo požiūrio į sveikatą priklauso, kaip jis pasirengs ir prisidės prie sveikatos ugdymo, kiek dėmesio ir kam skirs per pamokas, kokį požiūrį skieps, kaip skatins mokinius tausoti sveikatą“ (Vizbaraitė, Česnaitienė 2006, p. 64).

Straipsnio tikslas - atskleisti VPU antrojo kurso Socialinės pedagogikos, Psichologijos ir Sveikos gyvensenos pedagogikos specialybių studentų požiūrį į fizinį aktyvumą, kaip sveikatą stiprinantį veiksnių ir pačių studentų esamą fizinį aktyvumą.

Tyrimo metodai

Metodinės, filosofinės, pedagoginės, psichologinės literatūros analizė, tikslinamos sąvokų sampratos, aptariamų įvairių autorių tyrimų rezultatai. *Anketinė apklausa.*

Tyrimo metodika ir organizavimas

Fizinis aktyvumas yra sudėtinė žmogaus sveikos gyvensenos dalis. Daugelis užsienio šalyse ir Lietuvoje atliktų gyvensenos tyrimų patvirtina fizinio aktyvumo mažėjimo visose amžiaus grupėse, taip pat ir akademinio jaunimo, tendencijas. Nepakankamas fizinis judrumas sukelia nepageidaujamas pasekmes. Jaunystėje susiformavusi sveikatos elgsena daro didžiulę įtaką visam tolimesniam gyvenimui. Studentai sudaro nemenką dalį jaunų žmonių populiacijos, todėl yra svarbu išsiaiškinti jų gyvensenos problemas. Būsimųjų pedagogų sveikatos elgsenos tyrimai yra itin aktualūs todėl, kad baigę studijas jie taps tais žmonėmis, kurių veiklą ir elgesį stebi ir vertina, seka pavyzdžiu ugdytiniai. Tai neišvengimai veikia mokinių nuostatas, vertybių pasirinkimą ir tokiu būdu įtakoja sveikatos elgsenos formavimąsi.

Tyrimo metodai

Tyrimo instrumentu pasirinkta anketa. Naudotasi A. Zaborsko sudarytos Lietuvos studentų apklausos anketa „Studentas ir sveikata“, kurios validumas buvo patikrintas apklausiant LŽŪU studentus 2007/2008 mokslo metais (n= 83). Anoniminė anketa yra sudaryta iš įvado ir trijų dalių. Įvadinėje dalyje tiriamieji prašomi dalyvauti anketinėje apklausoje, nurodomas tyrimo tikslas ir paaiškinama, kaip anketa turėtų būti pildoma, taip prašoma pateikti socialinius demografinius duomenis: lytį, amžių, specialybę, kurią studijuoja, ar dirba. Pirmoje dalyje pateikiant skales, klausiama, kiek, respondento nuomone, svarbūs žmogaus sveikatai pateikti teiginiai ir kiek pats respondentas juos realizuoja. Ši anketos dalis leidžia nustatyti, kiek studentų nuomonė atitinka jų elgseną. Kiekviena skalė sudaryta iš 20 teiginių, kurie taikomi 2 aspektais – kiek tai svarbu Lietuvos mastu ir kiek tai svarbu ir aktualu pačiam respondentui ar jo universitetui. Nuomonė vertinama 10 balų skale: jei teiginys studentui visiškai nepriimtinas – 0 balų, jei teiginys tikrai priimtinas – 9 balai. Antroje dalyje pateiktais teiginiais siekiama išsiaiškinti respondento nuomonę apie aktualiausias sveikatos problemas šalies mastu ir universitete. Trečioje dalyje pateikti teiginiai leidžia nustatyti, kurios, studentų nuomone, sveikatos stiprinimui priemonės svarbiausios ir kiek jos realiai taikomos jų universitete.

Anketinėje apklausoje dalyvavo VPU antrojo kurso Socialinės pedagogikos, Psichologijos ir Sveikos gyvensenos pedagogikos specialybių 124 studentai, iš jų 7 vyrai ir 117 moterų. Tiriamųjų amžius svyruoja nuo 19 iki 50 metų (pasiskirstymas pagal amžių pateikiamas 1 lentelėje), o amžiaus vidurkis 23,7 metų.

1 lentelė. Studentų pasiskirstymas pagal amžių.

Amžius	Procentai
Iki 20 metų	38,71
21 – 25 metų	43,55
26 ir > metų	17,74

Tyrimo rezultatai

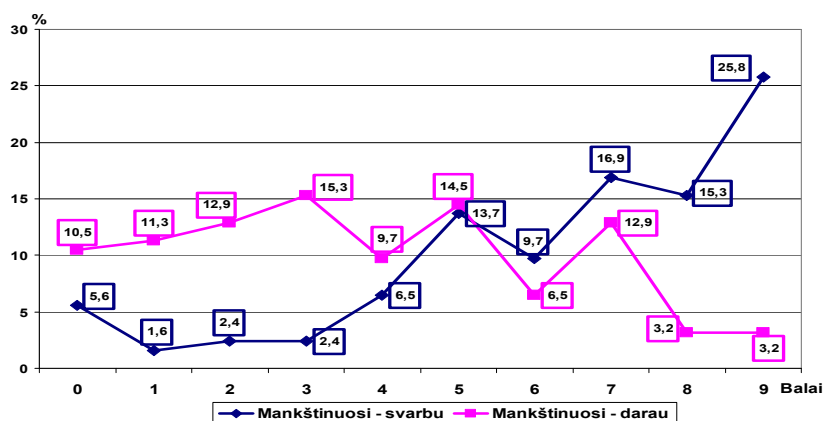
Pagal tyrimo metu gautus socialinius duomenis, išsiaiškintos studentų gyvenimo bei buities sąlygos. Didžioji studentų dalis gyvena su tėvais (37,9 proc.), kiek daugiau nei ketvirtadalis (25,8 proc.) - būsta nuomojasi. Dirbantieji sudaro 61,3 proc. visų respondentų. Studentai buvo prašomi subjektyviai įvertinti savo sveikatą keturiais lygiais; „labai gera“, „gera“, „patenkinama“ ir „bloga“. Net 73,4 proc. apklaustųjų savo sveikatą įvertino kaip „labai gerą“ ir „gerą“. Atsakymus „patenkinama“ ir „bloga“ pasirinko kiek daugiau nei ketvirtadalis (25,6 proc.) tyrimo dalyvių. Gauti atsakymai įvertinant savo sveikatą, leidžia manyti, kad nemaža dalis akademinio jaunimo turi sveikatos problemų.

Mokslo ir technologijų plėtra, skatinanti žmogaus nejudrų gyvenimo būdą ir sukelianti su fiziniu pasyviu susijusias ligas, nuolatinė psichologinė ir protinė įtampa bei vis greitėjantis gyvenimo tempas sukelia

įvairias sveikatos ir psichosocialines problemas, su kuriomis susiduria ir akademinis jaunimas. Daugelio tyrimų autoriai pateikia duomenis apie prastą studentų sveikatos būklę. Šiame darbe pateikiamo tyrimo rezultatai taip pat rodo, kad 25,6 proc. respondentų savo sveikatą vertina kaip blogą ir labai blogą. Jaunuoliui tapus studentu, pasikeitusi gyvenamoji aplinka, savarankiškumo ir materialiniai pokyčiai sudaro sąlygas keistis gyvenimo būdai ir įtakoja požiūrių formavimąsi. Todėl labai aktualu tirti studentų požiūrį į fizinį aktyvumą, kaip vieną svarbiausių priemonių, galinčių išsaugoti ir stiprinti sveikatą.

Tiriant VPU studentų požiūrį į fizinį aktyvumą, jie buvo klausiami, kiek sveikatos stiprinimui svarbios, jų nuomone, teiginiuose pateiktos fizinio aktyvumo formos ir kiek jos realiai įgyvendinamos apklaustųjų gyvenime. Tokiu būdu buvo išsiaiškintas studentų požiūris į keletą anketos teiginiuose pateiktų fizinio aktyvumo formų ir kiek jos realizuojams iš tikrųjų.

Individualus ir optimalus kiekvienam studentui fizinis aktyvumas gali būti realizuojamas pasitelkus labai įvairias fizinio aktyvumo formas. Tačiau labiausiai tinkančios, manytina, yra tos, kurios suteikia teigiamas emocijas, yra mėgiamos, atitinka fizinio parengtumo lygį bei sveikatos būklę ir, kas pakankamai svarbu, yra lengvai prieinamos. Mankštinimasis galėtų būti viena iš tokių kriterijų atitinkančių formų. Norint išsiaiškinti VPU studentų, kiek svarbus, jų nuomone, mankštinimasis, norint būti sveiku, atsakymai pasiskirstė šitaip: 25,8 proc. respondentų mankštinimosi svarbą įvertino aukščiausiu balu; vidutiniškai svarbą įvertino 13,7 proc., pasirinkdami skalėje 5 balus ir 10, 5 proc. tiriamųjų mano, kad ši fizinio aktyvumo forma visiškai neturi reikšmės sveikatos išsaugojimui (1 pav.).

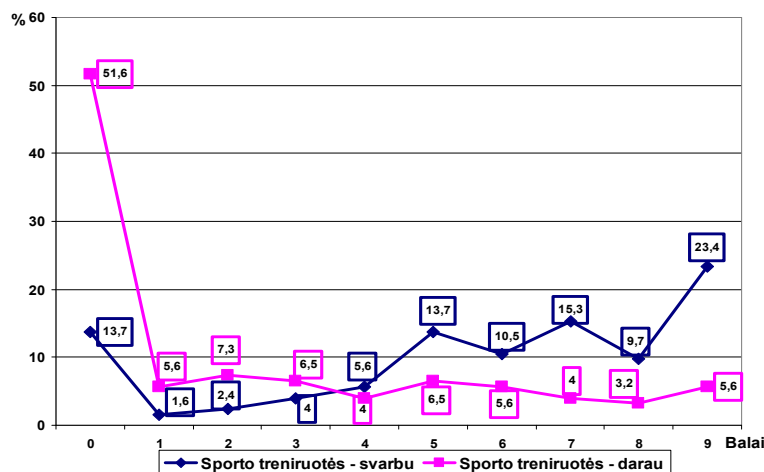


1 pav. Studentų mankštinimosi svarbos sveikatai ir realizacijos vertinimas 10 balų skalėje.

Išanalizavus respondentų atsakymus į klausimą, kiek jie realiai mankština, paaiškėjo, kad tokių yra tik 3,2 proc., o didžiausią dalį, t.y. 13,7 proc., sudaro tie, kurie savo mankštinimąsi vertina vidutiniškai (5 balai). Mankštos, kaip vienos iš fizinio aktyvumo formų savo gyvenime visiškai netaiko 5,6 proc. apklaustųjų. Palyginus atsakymus tarp variantų „svarbu“ ir „daru“, aiškiai matyti, kad yra ryškus atotrūkis tarp aukščiausiu balu įvertinusiųjų mankštinimosi svarbą (25,8 proc.) ir darančių mankštą (3,2 proc.). Įvairių autorių (Poteliūnienė ir kt., 2006; Karbočienė, 2002; Jankauskas ir kt., Poteliūnienė ir Viraliūnaitė, 2006) atlikti tyrimai taip pat rodo, kad supratimas apie tai, kas padeda išsaugoti ir stiprinti sveikatą yra pakankamas, bet realiai sveikata rūpinamasi nepakankamai. Analogiška situacija išryškėjo, įvertinus respondentams kitą teiginį pateiktą fizinio aktyvumo formą – bėgimą.

Daugiau nei ketvirtadalis (25,8 proc.) studentų pasirinko aukščiausią vertinimą, o 5,6 proc. skyrė mažiausią vertinimą. Realiai bėgimą praktikoja 3,2 proc., o procentas respondentų, bėgimo visiškai nerealizuojančių (37,7 proc.) yra gerokai aukštesnis už visiškai nesimankštinančių (10,5 proc.), todėl galima teigti, kad respondentų tarpe mankštinimasis taikomas daugiau nei bėgimas.

Lietuvoje paskutiniu metu dešimtmečiu gana sparčiai didėjo įvairių sporto klubų skaičius, teikiantis su sveikatos stiprinimu susijusias paslaugas. Teiginio „lankau sporto treniruotes, šokių repeticijas“ svarbos vertinimo rezultatai pasiskirstė taip: aukščiausiu balu tokias fizinio aktyvumo formas įvertino 23,4 proc. apklaustųjų, o vidutinį ir žemiausią balą skyrė vienodas respondentų skaičius - po 13,7 proc. studentų (2 pav.).



2 pav. Sporto treniuočių, šokių repeticijų svarbos sveikatai ir realizacijos vertinimas 10 balų skalėje.

Lankančiųjų sporto treniruotes ar šokių repeticijas iš tikrųjų yra 5,6 proc., tuo tarpu daugiau nei pusė respondentų (51,6 proc.) teigia, kad visiškai nesportuoja sporto klubuose, nelanko šokių repeticijų.

Lietuvoje gana populiarūs aerobikos, jogos, fitneso užsiėmimai. Moterų tarpe ypač mėgiama aerobika - pakankamai lengvai pasiekiamą ir realizuojamą sveikatos palaikymo ir stiprinimo priemonę. Aerobikos pratybos, vykstančios muzikos fone, sukelia teigiamas emocijas, padeda lengviau įveikti didesnę fizinių krūvių, pailsima emociškai; atliekami pratimai lavina koordinaciją, tobulina judesių kultūrą ir kūno išvaizdą. Išaiškėjo, kad vidutiniškai šios judėjimo formos reikšmingos 11,3 proc. apklaustųjų - jie vertinimo skalėje pažymėjo 5 balus. Aiškinantis, kiek studentai patys realiai taiko gyvenime šias fizinės veiklos formas, nustatyta, kad tokių yra beveik dvigubai mažiau (11,3 proc.), nei respondentų, skyrusių aukščiausią balą (20,2 proc.).

Matyti, kad atotrūkis tarp optimalaus fizinio judrumo pasiekimo priemonių svarbos sveikatai suvokimo ir taikymo praktikoje yra gana ryškus. Labiausiai šiame tyrime jis išryškėjo išanalizavus studentų nuomonę apie dvi aerobinio pajėgumo stiprinimo priemones - bėgimą ir treniruotes sporto klube/šokių repeticijas.

Apklauskos rezultatus apie pateiktą teiginiuose fizinio aktyvumo formų svarbą ir realizaciją susiejus su tuo, kaip studentai įvertino savo sveikatą, išryškėjo, kad iš teiginiuose pateiktas fizinio judrumo formas realizuojančiųjų studentų geriausiai savo sveikatos būklę vertino tie respondentai, kurie praktikoja mankštinimąsi, jie sudaro pusę šios grupės apklaustųjų (50,0 proc.). Likusieji 50 proc. savo sveikatą įvertino kaip „gerą“, taigi, tarp praktikuojančiųjų mankštinimąsi nebuvo vertinančių savo sveikatos nei patenkinamai, nei blogai. Tarp apklaustųjų, manančių, kad mankštinimasis visiškai neturi reikšmės sveikatos stiprinimui, net 38,8 proc. studentų vertino savo sveikatą kaip „patenkinamą“ ir „blogą“. Tai galėtų reikšti, kad daugiau nei trečdaliui nepripažįstančiųjų teigiamos mankštinimosi įtakos sveikatai trūksta žinių apie sveikatą gerinančias fiziškai aktyvias veiklas ir jų poveikį sveikatos išsaugojimui ir stiprinimui. Iš visų lankančiųjų sporto treniruotes ar šokių repeticijas savo sveikatą kaip „labai gerą“ apibūdino 42,8 proc. tiriamųjų, o iš nepraktikuojančiųjų tokios fizinės veiklos tik kiek daugiau nei 6 proc. mano, kad jų sveikata labai gera (6,3 proc.). Ištyrus, kaip sveikatą vertino aerobikos pratimus atliekantieji ir atvirksčiai, jos nepraktikuojantys, paaiškėjo, kad vertinančiųjų savo sveikatą labai gerai ir gerai yra panašus skaičius abiejose grupėse – atitinkamai 78,6 proc. ir 77,0 proc.

Apibendrinant galima būtų teigti, kad žymiai didesnis procentas sveikatos būklę apibūdinusių kaip „labai gerą“ yra iš tų respondentų, kurie realizuoja kurią nors iš anketoje pateiktųjų fizinio judrumo formų, palyginus su nepraktikuojančiais tos veiklos. Tai rodo, kad fiziškai aktyvūs studentai geriau vertina savo sveikatą. Apibendrinus studentų nuomones, išryškėjo, kad, jų manymu, yra didelis atotrūkis tarp fizinės veiklos skatinimo svarbos ir kiek tai vyksta realiai. Gauti apklauskos rezultatai nukreipia ieškoti būdų ir metodų, kaip būtų galima įvairiomis priemonėmis ir lygmenimis aktyvinti fizinį judrumą.

Išvados

1. Nustatyta, kad Vilniaus pedagoginio universiteto studentų požiūris į fizinį aktyvumą iš esmės yra teigiamas. Tiriamieji gerai suvokia fizinio aktyvumo svarbą sveikatai išsaugoti ir stiprinti, tačiau realiai gyvenime šiuo požiūriu nesivadovauja.

2. Nustatyti pažiūrių skirtumai į atskirų fizinio aktyvumo formų svarbą sveikatai gerinti ir skirtingas įvairių fizinio aktyvumo formų realizavimas praktikoje.

3. Tiriant studentų savo sveikatos būklės vertinimo ir fizinio aktyvumo sąsajas nustatyta, kad geriau savo sveikatos būklę vertino tie studentai, kurie yra fiziškai aktyvesni.

4. Ieškoti būdų sudaryti kuo palankesnes sąlygas laisvalaikio fizinio aktyvumo veiklai; taikyti įvairias nuolaidas už mokamas paslaugas, didinti fizinių aktyvumo formų įvairovę ir prieinamumą.

Literatūra

1. Dadelo S., Tamošauskas P. *Vilniaus Gedimino technikos universiteto pirmo kurso studentų sveikatos įvertinimas // Visuomenės sveikata*. – 2008, t. 2(41), ISSN 1392-2696.
2. Dadelo, S.; Tamošauskas, P.; Morkūnienė, V.; Višinskienė, D. *Vilniaus Gedimino technikos universiteto pirmo kurso studentų požiūrio į kūno kultūrą ypatumai //Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas*, 2008, t. 2(69). 18 – 25 p. ISSN 1392-5644.
3. Dadelo, S.; Tamošauskas, P., Podlužnas, V. *Vilniaus Gedimino technikos universiteto pirmo kurso įvairių specializacijų studentų palyginamoji sveikatingumo analizė // Visuomenės sveikata*, 2009, t. 1(44). ISSN 1392-2696.
4. Dadelo, S.; Tamošauskas, P.; Morkūnienė, V.; Višinskienė, D. *Vilniaus Gedimino technikos universiteto pirmo kurso studentų požiūrio į kūno kultūrą ypatumai // Visuomenės sveikata*, 2008, t. 2(69). 18 – 25 p. ISSN 1392-2696.
5. Dumčienė A., Sipavičienė S., Ramanauskienė I. *Lietuvos kūno kultūros akademijos studentų rengimas mokinių fizinės saviugdros gebėjimų ugdymui // Sporto mokslas*. 2008, Nr. 1(51). ISSN 1392-1401.
6. Grinienė, E. Studentų savos sveikatos vertinimas ir požiūris į sveiką gyvenimą //Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 2006, t. 1(60). ISSN 1392-5644.
7. Gudžinskienė V. Mokymasis sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai. Metodinės priemonės. Vilnius, 2007, VPU leidykla.
8. Jankauskas, J.P.; Jatulienė, N.; Cijūnėlis, R.; Čepienė J. Vilniaus universiteto studentų gyvenimosios, fizinės ir psichologinės savijautos kaita. //Visuomenės sveikata, 2007, t. 2(37). p.62-67 ISSN 1392-2696.
9. Jankauskas, J.; Kalibatas, J.; Jatulienė, N.; Poteliūnienė, S. Universitetinių aukštųjų mokyklų pirmo kurso studentų požiūris į aktyvų gyvenimą // Visuomenės sveikata, 2006, t. 2(33). ISSN 1392-2696.
10. Juškeliene, V. Visuomenės sveikatos įvadas: sveikatos samprata, sveikatos rizikos ir palaikantys veiksniai: mokyimo metodinė priemonė. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2007. 52 p. ISBN 978-9955-20-176-2.
11. Karbočienė, E. Studenčių požiūris į kūno kultūrą // Pedagogika. Mokslo darbai. Nr.61, 2002. VPU. ISSN – 0340.
12. Poteliūnienė, S.; Viraliūnaitė, L. Socialinių veiksnių įtaka studentų gyvenimui. Pedagogika, 2006, Nr.83. ISSN – 0340.
13. Proškovienė, R.; Černiauskienė, M. Originalūs straipsniai // Visuomenės sveikata. Vilniaus pedagoginis universitetas. 2009/2(45) 71.
14. Poteliūnienė, S.; Kaspustinskienė, N.; Kepežienė N. Pirmakursių studentų fizinė būklė ir jų poreikis fiziniam aktyvumui: socialinis (gyvenamosios vietos aspektas). Pedagogika. Mokslo darbai. Nr.81, 2006. VPU. ISSN – 0340.
15. Petkevičienė, J.; Kardelis, K.; Misevičienė, I.; Petrauskas, D. Kauno aukštųjų mokyklų studentų fizinio aktyvumo, žalingų įpročių ir studijų krypties sąsaja. Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas, 2002, t. 4 (45), p. 77–83.
16. Vitartaitė, A.; Šiupšinskas, L.; Bieliūnas, V.; Liachovičius, R.; Plioplys, L.; Sendžikaitė, E.; Šauklys, G. Kauno medicinos universiteto studenčių fizinio pajėgumo kaita // Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. nr. 1 (60); 2006 ; 84–91.
17. Vizbaraitė, D.; Česnaitienė, V.J. Kūno kultūros mokytojų mityba ir fizinis aktyvumas sveikatingumo aspektu // Ugdymas. Kūno kultūra. Sportas. 2006, t. 2(61).

ATTITUDE OF STUDENTS TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY AND THEIR PHYSICAL ACTIVITY

Gudžinskienė Vida, Pocevičius Alvydas

Summary

The goal of the research: to find out attitudes of students towards possibilities for physical activity and their own physical activity. The following research methods were applied: theoretical (analysis of written sources, methodological literature and conducted research). Empiric: anonymous questionnaire survey and

quality data analysis. The research revealed that the respondents perceive the importance of physical activity for protection and strengthening of health but they fail to follow this approach in real life. The differences in the attitude to the importance of separate physical activity forms to improvement of health condition were identified as well as different realisation of various physical activity forms in practice. The research in the correlation between evaluation of students own health and their physical activity showed that physically more active students evaluated their health state better. Therefore, it is important to provide the most favourable conditions for physical activity in leisure time; to apply various discounts for paid services, to increase the variety physical activity forms and their accessibility.

KEYWORDS: *attitude, physical activity, students.*

SLAUGYTOJŲ POŽIŪRIS Į MIRTĮ IR MIRIMĄ

Darginavičienė Renata, Drungilienė Danguolė, Mockienė Vida, Truš Marija [Publikacija recenzuota]
Klaipėdos universitetas

Anotacija

Mirtis yra procesas, prasidedantis mirimu ir pasibaigiantis mirtimi, t. y. mirtis - galutinė ir negrįžtama mirimo stadija. Artėjančios mirties akivaizdoje žmonės dažnai susimąsto apie gyvenimo prasmę, pradeda ieškoti prasmės savo kančioje, trokšta dvasinės ramybės, nes mirštančiajam dvasinis diskomfortas gali sukelti tiek pat, o kartais ir daugiau kančių, nei fizinis skausmas. Straipsnio tikslas: įvertinti slaugytojų požiūrį į mirtį ir mirimą. Atliktas kokybinis tyrimas naudojant fenomenografinį tyrimo metodą, pateikiant apmąstyti vieną klausimą: „Man liko gyventi septynios dienos“. Klausimas tyrimo metu buvo orientuotas į slaugytojų suvokimą apie mirimo procesą ir į slaugytojų emocinę būseną įsivaizduojant savo pačių mirtį.

RAKTAŽODŽIAI: *emocinė būseną, eutanazija, mirtis, slaugytojas.*

Įvadas

Mirtis visada buvo ir bus išskirtinė paslaptis, žmones suluginantis reiškinys, keliantis daugiau klausimų, nei pateikiantis atsakymų. Tai esminė žmogaus gyvenimo dimensija – per ją atsiveria tikroji žmogaus gyvenimo prasmė. Žiūrint iš gamtos mokslų pozicijų- visa, kas gyva, miršta. Mirtis yra įsisąmoninta baigtis, tampanti integralia žmogaus egzistencijos dalimi (Marcuse, 1993). Žvelgiant į istorinį mirties supratimą, senovėje žmonės mirdavo jau suvokę, kad reikės mirti. Mirštantysis ruošdavosi gyvenimo pabaigai atlikdamas paskutines apeigas, prisimindamas mylimus asmenis, atsiprašydamas, melddamasis ir gaudamas nuodėmių atleidimą. Priešmirtinėse apeigose dalyvaudavo giminės, kaimynai, buvo atsivedami vaikai. Mirštančiojo globa buvo svarbi žmogaus gyvenimo dalis ir jos buvo mokomasi nuo vaikystės (Lemme, 2003). Šiame istorijos tarpsnyje mirtis - vieša ceremonija, į mirštančiojo kambarį buvo galima laisvai įeiti. Senovinis elgesys, kai mirtis buvo įprasta, ir artima, ir gal ne tokia skaudi, pernelyg skiriasi nuo dabartinio, kai mirtis taip baugina, jog nebedrįstame ištarti net jos vardo. To laikmečio mirtį galima pavadinti „prijaukinta mirtimi“ (Philippe, 1993). Tradicijos, pagal kurias mirtis buvo laikoma neišvengiama gyvenimo patirties dalimi, šiuo metu visiškai pasikeitė: mirtis tapo svetima ir baugi (Meier, 1999). Apie mirtį niekas nieko nežino, tačiau paprastai dauguma žmonių jaučia vidinį nerimą susidūrę su mirtimi (Kastenbaum, 1992). Šiuo metu dauguma žmonių miršta ligoninėse, kur medicinos mokslo pažanga ir taikomi gydymo metodai leidžia trumpesniai ar ilgesniai laikui atitolinti mirtį. Bet ar ligoninė yra tinkama vieta palikti šį pasaulį, ar joje sudaromos tinkamos sąlygos žmogui atsiveikinti su artimaisiais ir ramiai numirti (Šaraukaitė, 2003).

Suomijoje buvo atliktas tyrimas: ar slaugytojai gali turėti įtakos dėl paciento apsisprendimo patiemis nutraukti gyvenimą, ar gali tarpininkauti tarp paciento, jo artimųjų bei gydytojų, teikdami moralinį palaikymą. Tai skatina paciento savarankiškumą, informuoja ir moko pacientus, pasidalinti savo emociu patyrimu. Atlikti tyrimai rodo, kad dažniausia slaugytojai nėra linkę dalyvauti pacientų sprendime nutraukti gyvenimą derybose (Hilde'n, 2006).

Gydytojai ir slaugytojai, siekdami paciento gerovės, negali už pacientą visko nuspręsti, tačiau turi numatyti padarinius (Liubarskienė, 2005). E. Kubler-Ross aprašė stadijas, kurias išgyvena žmogus, žinodamas apie artėjančią mirtį. Pirmoji stadija yra neigimas- žmogus nenori susitaikyti su mirtimi, mano, kad tai yra klaida. Gilėjant supratimui apie neišvengiamybę, žmogus išgyvena pykčio etapą. Po to ateina derybų etapas, tačiau silpstant jėgoms, žmogui ateina depresijos periodas. Ir paskutinė stadija - tai mirties priėmimas - susitaikymas. Stadijos, kurias išgyvena žmogus, dažnai susipina viena su kita, jas pereiti reikia trumpesnio ar ilgesnio laiko (Kūbler-Ross, 2001). Žmogus - tarsi skulptorius, kuriam duotas laikas, bet laikas pasibaigs, tik jis nežino kada. Ar iki to laiko baigs skulptūrą - nežino. Tad svarbiausia yra stengtis gerai naudoti turimą laiką. Juk ir biografija vertinama ne pagal puslapių skaičių, bet pagal turinį. Tad mirtis, kaip išorinė gyvenimo riba, nesužlugdo pačios gyvenimo prasmės (Frankl, 1997). Mirimas yra paskutinis gyvenimo aktas. Vienintelis visiškai tikras dalykas mūsų gyvenime yra tai, kad visi mirsime, tačiau nežinome kada, kur. Galimas dalykas, kad dėl šio nežinojimo žmonės jaučia nerimą ir mirties baimę. „Mes bijome nelaimės, nes nežinome, kaip elgtis jai ištikus, jeigu tai žinotume, mes priimtume mirties realybę“ (Romesberg, 2004). Mirimas, perėjimas į amžiną egzistavimo būseną, dažnai yra sudėtingas ir visomis prasmėmis skausmingas procesas. Tačiau tai yra procesas, kurį mes kiekvienas išgyvensime asmeniškai. Aplinkinių pareiga – padaryti viską, kad tas perėjimas būtų kiek įmanoma prasmingesnis ir ramesnis (Kurtinaitis, 2002).

Tyrimo tikslas: įvertinti slaugytojų požiūrį į mirtį ir mirimą

Kontingentas ir tyrimo metodai

Atliktas kokybinis tyrimas naudojant fenomenografinį tyrimo metodą, pateikiant slaugytojoms apmąstyti vieną klausimą: „Man liko gyventi septynios dienos“. Klausimas tyrimo metu buvo orientuotas į slaugytojų suvokimą apie mirimo procesą ir į emocinę būseną išivaizduojant savo pačių mirtį. Respondentai buvo supažindinti su atliekamo tyrimo tikslu ir gautas jų sutikimas. Kiekvienam respondentui buvo paaiškintas tyrimo tikslas, kur bus naudojami duomenys, kaip bus užtikrinamas jų anonimiškumas. Siekiant išanalizuoti slaugytojų emocijas išivaizduojant savo pačių mirtį, 216 slaugytojų, besimokančių Klaipėdos Universitete slaugos specialybės neakivaizdinėse studijose paprašyta laisva forma aprašyti savo emocijas. Slaugytojų amžius nuo 22 iki 55 metų.

Tyrimo ir tyrėjo etika buvo grindžiama anonimiškumo ir savanoriškumo principu. Gautų tekstų turinys buvo analizuojamas nuosekliai, dalijant analizuojamą turinį į analitinius vienetus, ieškoma prasmingų junginių ar temų; jais remiantis duomenys buvo grupuojami bei jungiami į *kategorijas ir subkategorijas*, vėliau atliktas apibendrinimas ir pateikti rezultatai.

Tyrimo rezultatai

Prašant slaugytojų pabandyti išivaizduoti savo pačių paskutines gyvenimo akimirkas, buvo labai sudėtinga užduotis, reikalaujanti daug psichologinių pastangų, nes savo mintis reikėjo išdėstyti ant balto popieriaus lapo.

Laiškas.

Daug slaugytojų rašo laiško forma. Laiškas skiriamas artimiausiam žmogui: tėvams, vyrui, žmonai, vaikams. Atsisveikinimo laišakai rašomi su didele meile, jausmingai. Manoma, kad mintis lengviau išreikšti ant popieriaus lapo. Kiti slaugytojai rašydami viską išdėsto išsamiai. Savo mintis išdėsto nuosekliai, suskaičiuodami dienas, valandas, minutes net sekundes. Pvz.: sudaro darbų planą: pirma, antra diena arba 168 valandos, 10080 minučių, 604800 sek. Taip paskaičiuoja kiekvieną sekundę savo likusio gyvenimo.

Slaugytojai patys sau užduoda daug klausimų, kodėl, kas, kaip – į kuriuos neranda atsakymų. Daug sakinų užbaigiama daugtaškiais – tai reiškia nutrūkusiais mintis. Sužinoję apie artėjančią mirtį prisimena visą savo gyvenimą: vaikystę, jaunystę. Prisimena gerus ir blogus dalykus: džiaugsmą, laimę bei nesėkmes, nusi-vylimus, netektis. Prisimenami svarbiausi gyvenimo momentai. Vieno slaugytojo darbas parašytas eilėmis: sueiliuotos visos septynios likusio gyvenimo dienos. Kiti savo gyvenimą sulygina su pasakos veikėjais. Vieni mano, kad yra geri, švelnūs, ypatingi herojai, visų laukiami, kiti laiko save blogiečiais – jie nemėgstami, niekinami, nepatrauklūs. Pasakose dažnai galima sutikti nemažai pykčio, keršto, smurto pačios mirties: pvz.: „Eglė žalčių karalienė“ – kiek žiaurumo vienoje pasakoje. Dar vaikystėje per pasakas susiduriama su mirtimi ir žiaurumu, o dabar pasaka virto realybe. Dar kiti mano, kad visas jų gyvenimas kaip viena pasaka kur yra ir gėrio ir blogio... Dažnai paskutiniosios gyvenimo dienos sulyginamos su metų laikais: „ruduo – tai liūdesys, vasara – džiaugsmas, laimė“. Dauguma mirtį lygina su rudeniu. Slaugytojai cituoja įvairių žymių žmonių žodžius: Vinco Mykolaičio Putino, Žano Žako Ruso, Cicerono ir kt. Pvz.: Senovės romiečiai yra pasakę „Todėl, kad per vieną žmogų nuodėmė įėjo į pasaulį, o per nuodėmę mirtis, taip mirtis pasiekė visus žmones, nes visi nusidėjo“.

Labai įdomiai pateikiama paties žodžio gyvenimas šifruotė: „g – gyvenimas, y – yra, v – vienintelė, e – esanti, n – nepakartojama, i – ir, m – mūsų, a – asmenybės, s – siela“.

Dominuoja samprotavimai apie viltį: viltį gyventi ir viltį mirti. Kas tai. Kadangi visi apklaustieji yra slaugytojai, jie beveik visi prisimena slaugytų pacientų mirtis darbe. Mirus pacientui, apima rintis ir susimąstymas: vienas „mirė gražiau“, kitas „prieš mirtį kankinosi“. Susimąsto, kad žmonės skirtingai palieką pasaulį, o kaip paliks tą pasaulį jis pats, juk žino ir mato, kaip sirgdami viena ar kita liga miršta kiti žmonės, bet kai mirtis paliečia jį patį, kankina nežinomybė. Žmogus mano, kad yra labai blogai, jog jis pats yra medikas, daug matęs ir viską suprantantis apie ligą bei jos baigtį.

Daug mirties palyginimų, tokių kaip: „širdis, bijanti plyšti“, „niekada neišmoks plakti“, „pabudimo bijantis miegas niekada neteiks poilsio“, „niekada nebus gerbiamas aukotis nepajėgiantis žmogus“, tas, kuris bijo mirti, niekada neišmoks gyventi“.

Mirtis įvardijama kaip paslaptis, „kurios niekam nepavyko atskleisti“. „Mirtis – tai kova, jeigu pacientas „laimi“, jis yra nugalėtojas“, bet pats rašantysis mano, „kad šios kovos nelaimės“, nors ir sunkiai suvokia,

„kad liks pralaimėtoju”. Apie mirtį rašoma kitų autorių žodžiais, jie cituojami, nagrinėjamos atskiros tezės. Susidaro išpūdis, tarsi savų minčių ar žodžių tiesiog pritrūkstama.

Slaugytojos lengviau nagrinėja kitų žmonių gyvenimo smūgius, aprašytus žiniasklaidoje, matytus kino filmuose, o savo svarstymus apie mirtį palieka giliai savyje. Dar kiti, susimąsto, kas toks iš viso yra žmogus, kas yra jis pats, ką apie jį žino kiti, ką jis pats žino apie save. Daroma prielaida, jog *“kito mirtį matyti yra lengviau, negu žinoti, jog mirsi pats”*. Dauguma prisimena savo artimų žmonių (tėvų) mirtį, net pradeda galvoti, *“gal ne viską padariau dėl jų ar netgi dėl daug ko klydau”*.

Labai įdomus vienas palyginimas: lyginama mirtis su pavojingu šuoliu iš parašiuoto, nes *„dabar, kai pačiam liko gyventi tik septynios ilgos, pilnos skausmo ir liūdesio dienos, žūti staiga būtų netgi geriau“*. Kova su mirtimi neįveikiama, *„mirtis – tai mūsų priešas, kurio nugalėti neįmanoma, skirtumas tik toks, kad vieni tą kovą pralaimi jauni, o kiti – sulaukę garbingo amžiaus“*.

Nežinomybės baimė.

Dauguma kankina nežinomybė: *„Kas bus po mano mirties? O kaip gi atrodo mirtis?“* Ar bus juoda kaip naktis, ar balta kaip sniegas, *“Kas laukia manęs ten, „anapus“ tikrojo gyvenimo”*. Susimąsto, *“ar matys tamsiojo tunelio gale akinančią stiprią šviesą, apie kurią kalba tie, kurie buvo prie mirties, bet grįžo”* Užduodami klausimai, į kuriuos niekas neturi atsakymų. *“Kodėl laiko negalima sugrąžinti atgal?“*, *“Kas tai žino, kieno paklausti”*.

Jauno amžiaus rašiusieji, kai kurie džiaugiasi, kad *„gerai, jog mirsiu jauna“* ir mano, kad *„palikti tėvus yra lengviau negu savo vaikus“*, o kitos, gailisi, kad *„nespėjau savyje užauginti gyvybės“*. Gražus palyginimas, kad mirtis tai natūralus dalykas – jog kaip ir sode, pavasarį viskas prabunda, užgimsta, o rudenį – miršta, nunyksta. Dauguma prisimena savo senelių pasakytus žodžius ar gerus patarimus, posakius, į kuriuos seniau neatkreipdavo dėmesio, o dabar prisiminus jie atrodo tokie prasmingi. Kiti mano, kad mirtis yra kito amžino gyvenimo tęsinys.

1 lentelė. Slaugytojų pasiskirstymas pagal išgyvenimų skalę

Eil. Nr.	Kategorijos	Slaugytojai	
		Taip N(proc.)	Ne N(proc.)
1.	Neigimas	208 (96,0)	8 (4,0)
2.	Panika	211 (97,5)	5 (2,5)
3.	Pyktis	216 (100)	0 (0)
4.	Lyginimas	158 (71,1)	58 (28,9)
5.	Prisiminimai	216 (100)	0 (0)
6.	Neviltis	181 (82,6)	35 (17,4)
7.	Susitaikymas	205(94,5)	11 (5,5)

Sužinojus apie pačių išsivaizduojamą mirtį, prasideda jos neigimas: *„Kodėl būtent man? O gal gydytojas apsiriko? Taip vyksta pasipriešinimas, atmetimo reakcija. Dauguma rašo, jog sunku patikėti gydytojo žinia. Norisi konsultuotis su kitais gydytojais. Panika: visi aplinkiniai nesupranta, duoda ne tokių vaistų, ne taip bendrauja, ne taip elgiasi. Daugumai kyla viena mintis – gydytojas kalba nesąmones, jis kalba ne apie mane. Kiti mano, kad sutiktų išmėginti naujus gydymo būdus, kad tik gyventų. Pyktis ir pasipriešinimas: “Kodėl sergu aš? Kas tai per liga?“* Klausimai, į kuriuos nerandama atsakymų. Ašaros, baimė, neviltis, depresija. Po to prasideda susitaikymas su lemtimi.

Žmogus pradeda mąstyti, kad savaitė – yra ilgas laiko tarpas, juk kiti miršta per minutę, tai savaitė – gal net labai daug. Noras paskutines dienas ar valandas praleisti ramiai. Noras, kad medikai paliktų ramybėje, nebeskirtų tyrimų, gydymo, o kreiptų dėmesį kaip į žmogų, turintį norų ir pageidavimų.

Vieni gailisi, kad paliks gyvenimą jauni nepatyrę daugybės jausmų, didžiosios meilės, likimo smūgių, bet vis tiek jaučiasi likimui dėkingi ir gali net puikuotis prieš daugumą savo bendraamžių ir net vyresnių dėl to, kad patirs merdėjimą ir mirtį. Pamąstymai, ką reiškia žmogaus netektis – tai tuštuma. Tuštuma, kuri lieka ilgam. Vadinasi, mirus tą tuštumą paliekame savo artimųjų širdyse.

Kiti savo mirtį lygina su rusenančio laužo liepsna. Liepsna rusenančia širdyje su norais, viltimi, svajonėmis, kurioms buvo nelemta išsipildyti. Prisimena skaudžias gyvenimo akimirkas, kurios praeidavo, skausmas užsimiršdavo, bet dabartinis skausmas, baimė nebepraeis. Norisi užsidaryti savyje. Tik dabar atkreipiamas dėmesys į gamtą, kokia ji graži, koks nepakartojamas saulėlydis, saulėtekis, ir kiek dar teks jų pamatyti. Keletas rašydami netgi verkia, nors ta liga tik įsivaizduojama. Ir laukia stebuklo, nors ir supranta, kad jo nebus.

Tik susidūrę su mirtimi, suvokiame, kokie esame trapūs ir pažeidžiami. Beveik visiems norisi prašyti atleidimo, kad mirtis suteiks artimiesiems daug skausmo ir ašarų. Baimė tapti prieš mirtį priklausomiems nuo kitų, kad neapsunkintų savo artimų žmonių. Nori daryti viską, kad ilgiau gyventų, slepia ašaras nuo artimųjų. Mamos labai bijo palikti savo vaikus, todėl iškęstų visas kančias ir skausmus, kad tik dar ilgiau pratęstų gyvenimą, buvimą šalia vaikų. Tie, kurie yra vieni, neturi nei šeimos, nei tėvų, džiaugiasi saule, žvaigždėmis, jūra, nes gamta suteikia saugumo jausmą. Jau esi ne vienas...

Pats sunkiausias žingsnis, pasakyti tai artimiesiems. „*Kaip pasakyti apie neišvengiamybę vaikams, vyrui, tėvams, draugams...*“ Vieni mano, kad siaubingą žinią pirmiausia „*pasakyčiau draugams*“, kiti – „*pirmiausia pasakyčiau vyrui*“, „...*tėvams*“, bet niekas nenorėtų sakyti tiesos vaikams. Treti „...*parašyčiau atsisveikinimo laišką ir nesakyčiau niekam*“, „...*visas septynias dienas gyvenčiau viena su savo skausmu, kad neskau-dinčiau artimiausių žmonių*“. Ne vienas nenorėtų paskutines gyvenimo akimirkas praleisti ligoninėje, mato-mai, todėl, jog rašiusieji yra medikai, jie dažnai mato, kaip pacientai miršta tarp svetimų žmonių. „...*tik namuose, kartu su savo šeima*“. Visi mano, kad „*reikia užbaigti visus pradėtus darbus*“, dalis netgi pasirašytų donorystės sutartį. Su nuoskauda mąsto apie savo kaip mediko darbą, nespėtą įkūnyti troškimą būti naudin-gam.

Dauguma pačios mirties nebijo, „*bijau tik mirimo proceso*“, dar kiti nori bėgti nuo mirties, ypač vyres-niojo amžiaus. Jaunesni pyksta ant savęs, „*labai gaila, jog turiningai neišnaudojau kiekvienos gyvenimo akimirkos*“. „*Septynios dienos. Tai daug ar mažai. Jei galvotume apie drugelį, kuris gyvena savaite – daug, labai daug. Jei apie medį – tai labai mažai. O kiek tau skirta, būti drugeliu ar medžiu..*“.

Slaugytojos susimąsto apie savo pacientus: „*Kai įsivaizduoju, kad mes greitai mirsiu, geriau suprantu, ką jaučia mirštantis pacientas, ką jis išgyvena*“. Todėl dabar visai kitomis akimis, žvelgiama į tą mirštantį pacientą: „*gal per mažai skyriau jam dėmesio, nuoširdumo, užuojautos...aš juk jam svetima!*“, „*bet šalia nieko daugiau nėra, esu tik aš, kodėl negalėčiau dėmesio, užuojautos parodyti daugiau*“. Tačiau taip mąstydami slaugytojai eina link „perdegimo“ darbe.

Ne maža dalis rašančiųjų galvoja ir apie eutanaziją. Vieni turi griežtą nuomonę prieš eutanaziją, kiti net sau ją pritaikytų.

Beveik visi pasirūpintų savo laidotuvėmis, turiniais dalykais, kad po jų mirties nebūtų ginčų, piktumų.

Išvados

1. Atlikus tyrimą, buvo nustatyta, kad slaugytojai, įsivaizduodami savo pačių mirtį, patiria daug priešta-ringų jausmų. Dažnai paskutiniosios gyvenimo dienos lyginamos su metų laikais, su rusenančio laužo liepsna, su viltimi, svajonėmis, kurioms nebus lemta išsipildyti, prisimenamos skaudžios gyvenimo akimirkos, slaugytų pacientų mirtys darbe. Manoma, jog sunkiausia būtų pasakyti žinią apie artėjančią mirtį artimiesiems žmonėms. Dauguma pačios mirties nebijo, bijo tik mirimo proceso, dar kiti, jei ga-lėtų, norėtų pabėgti nuo mirties. Jaunesnieji pyksta ant savęs, kodėl turiningai neišnaudojo kiekvienos gyvenimo akimirkos.
2. Nustatyta, kad, slaugytojai, įsivaizduodami savo pačių mirtį, patiria visas miršančio žmogaus išgyve-nimo fazes: neigimą, paniką, pyktį, pasipriešinimą, lyginimą, neviltį, susitaikymą. Todėl, galima daryti prielaidą, kad slaugytojų dalyvavimas tyrime padėjo joms suvokti savo mirtingumą ir geriau suprasti miršančio žmogaus emocinius išgyvenimus.

Literatūra

1. Marcuse H. Mirties ideologija. Kultūros prigimtis. – V. 1993, p. 5.
2. Meier D.E., Morrison R.S. Old age and care near the end of life Generations. 1999. 23 (1).
3. Lemme B. H. Suaugusiojo raida. Poligrafija ir informatika. 2003, P.485.
4. Kastenbaum R. The psychology of death (2nd ed.) New York. Springer. 1992.
5. Kiubler-Ross E. Apie mirtį ir mirimą. Vilnius: Egalda. 2001, p. 139-157

6. Frankl V. E. Žmogus ieško prasmės. Vilnius. 1997, p. 2.
7. Kurtinaitis A. Visiška slaptai // <http://www.ateitis.lt/vilnius/ispudziai/sava2002.html>.
8. Šarauskaitė, J. Medicinos personalo bendravimo su pacientu ypatumai. 2003, p.63
9. Romesberg T. L. Understanding grief A Component of Neonatal Palliative Care. Journal of hospice and palliative-nursing. Vol. 6. 2004, No.3 p. 16
10. Philippe A. Mirties supratimas vakarų kultūros istorijoje. Vilnius. 1993, p. 56
11. Liubarskienė Z. Normatyvioji medicinos etika. KMU leidykla Kaunas. 2005, p. 171
12. Hilde'n H. M., Honkasalo M. L. Finnish nurses interpretations of patient autonomy in the context of end – of – life decision making. Nursing Ethics 13 (1). 2006, p. 42

NURSES 'ATTITUDE TO DEATH AND DYING

Darginavičienė Renata, Drungilienė Danguolė, Mockienė Vida, Truš Marija

Summary

One the most difficult tasks in nurse's practice are to nurse severely ill or moribund patients and support patients' relatives. Anxiety, pain, expectation, tears of desperation and eternity behind which no one knows what is waiting for him – these are attributes of nurse's daily round. Every bereavement shocks, all tears and every pain touch the hearts of nurses. Continuously contacting with severely ill or moribund people, a nurse feels a constant stress. The way how a medic perceives its role affects his personal experiences which are reflected in his relationship with close and other people. Quantitative research was carried out by applying phenomenographic investigation method. Nurses were given a question for consideration "I have seven days left to live". The question was oriented to nurses' perception of the process of death and emotional status while imagining their own death.

KEYWORDS: *emotional condition, euthanasia, death, caregiver.*

ALKOHOLIO VARTOJIMO PAPLITIMAS TARP VARĖNOS MIESTO IR KAIMO 10 KLASIŲ MOKINIŲ IR JŲ POŽIŪRIS Į ALKOHOLIO ŽALĄ

Lukminienė Irma, Jurgaitienė Dalia
Klaipėdos universitetas

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Darbo tikslas – įvertinti alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimą tarp Varėnos miesto ir kaimo 10 klasių mokinių ir jų požiūrį į alkoholio žalą sveikatai. Tyrimas buvo vykdomas Varėnos miesto ir kaimo mokyklose apklausos būdu. Apklausti 152 dešimtokai. Duomenys apdoroti SPSS programa. 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 išgėrė alkoholio jau patiria pagirias ($p=0,046$).

RAKTAŽODŽIAI: alkoholio vartojimas, Varėnos miesto ir kaimo dešimtokai.

Įvadas

Pasaulinė sveikatos organizacija su nerimu skelbia apie didžiulę alkoholio grėsmę sveikatai. Pripažinta, jog alkoholinių gėrimų vartojimas yra narkomanijos rūšis. Didžiausią nerimą ir susirūpinimą kelia paauglių alkoholio vartojimo problema, nes mūsų vaikai – mūsų rytojus ir mūsų ateitis. Daugelyje literatūros šaltinių minima, kad paauglystėje alkoholinių gėrimų vartojimas yra ypač pavojingas. Augančiam jaunuoliui užtenka ir nedidelio alkoholio kiekio, kad jo organizmas būtų pažeistas nepataisomai. Mokslinėje literatūroje skelbiami duomenys rodo, kad vartoti svaigalus pradeda jaunesni nei vienuolikos metų vaikai. Tarptautinio tyrimo ESPAD duomenimis 15-16 m. amžiaus vaikų alkoholio vartojimas per laikotarpį nuo 1995 m. iki 2003 m. padidėjo beveik 5 kartus. Šio tyrimo duomenimis moksleivių, išgeriančių 10 ir daugiau kartų per mėnesį, skaičius per šį laikotarpį taip pat padidėjo 4-5 kartus ir siekia 4,7 proc. tarp mergaičių bei 12,8 proc. tarp berniukų. Šiuo metu situacija tarp paauglių dar grėsmingesnė. Kuo jaunesnis žmogus pradeda vartoti psichaktyvias medžiagas, tuo didesnė tikimybė progresuoti piktnaudžiavimui jomis, o vėliau ir išsivystyti priklausomybei.

Darbo tikslas: įvertinti alkoholinių gėrimų vartojimo paplitimą tarp Varėnos miesto ir kaimo 10 klasių mokinių ir jų požiūrį į prevencines priemones.

Tyrimo metodika

Tyrimas buvo vykdomas Varėnos miesto ir kaimo mokyklose apklausos būdu. Tiriamųjų skaičius 152 (dešimtokai). Atsitiktinai buvo atrinktos 7 bendrojo lavinimo mokyklos: Varėnos „Ažuolo“ gimnazija, Varėnos r. Merkinės Vinco Krėvės gimnazija, Varėnos r. Nedzingės, Liškiavos, Marcinkonių, Perlojos ir Žilinių pagrindinės mokyklos. Moksleivių apklausai parengta anketa gauta iš Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro. Pastarosios darbuotojai panašų tyrimą jau atliko, todėl kilo idėja paanalizuoti Varėnos bendrojo lavinimo 10 klasių mokinių alkoholio vartojimą ir požiūrį į alkoholį. Šiame darbe mes nesiekėme išanalizuoti moksleivių atsakymus į visus anketos klausimus dėl ribotos šio darbo apimties. Nagrinėjome tik kai kuriuos klausimus, kuriuos apsibrėžėme pateikdami šio darbo uždavinius. Rezultatų statistinė analizė buvo atlikta, naudojantis SPSS (9 versija) programą. Rezultatai vertinti statistiškais reikšmingais, esant reikšmingumo lygmeniui $p < 0,05$.

Rezultatai

Daugiau nei pusė (65,8 proc.) kaimo ir beveik pusė (42,1 proc.) miesto dešimtokų nurodė, jog dauguma jų draugų vartoja alkoholinius gėrimus ($p=0,051$), ir jei norėtų, jiems būtų gana lengva įsigyti alkoholinių gėrimų. Kalbant apie tai, kada jie pirmą kartą paragavo alkoholio, net 61,8 proc. miesto ir 52,6 proc. kaimo mokyklose besimokančių mokinių ($p=0,248$) nurodė, jog tai buvo 5-8 klasėje. Iš visų tyrime dalyvavusių dešim-

tokų tik 2,6 proc. miesto ir 6,6 proc. kaimo mokyklose besimokančių mokinių nurodė, kad niekada nėra ragavę alkoholio ($p=0,248$). Beveik du kartus daugiau vaikinių (31,5 proc.) nei merginų (16,5 proc.) ($p=0,099$) pažymėjo, kad pirmą kartą alkoholio paragavo būdami 1-4 klasėje.

Atsakydami į klausimą, kada paskutinį kartą gėrei alkoholiu, net 36,5 proc. miesto ir 34,2 kaimo mokyklose besimokančių moksleivių ($p=0,068$) nurodė, kad tai darė prieš 1-7 dienas. Kalbant apie tai, kaip dažnai likusieji mokiniai vartoja alkoholinius gėrimus, beveik vienodas skaičius kaimo ir miesto moksleivių nurodė, kad jie tai daro 1-2 kartus per 2-3 mėnesius.

Atsakydami į klausimą, ar rūko tabako gaminius, daugiau kaip trečdalis moksleivių pažymėjo atsakymą „taip“ (36,8 proc.). Daugiau vaikinių (39,7 proc.) nei merginų (34,2 proc.) nurodė, kad rūko tabako gaminius ($p=0,479$). Labai nedidelė dalis miesto (8 proc.) ir dar mažesnė dalis kaimo (6,7 proc.) mokyklose besimokančių mokinių prisipažino, kad yra bandę narkotikų ar kitų psichotropinių medžiagų ($p=0,754$). Lyginant pagal lytį gauti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p=0,003$), nes net 13,9 proc. vaikinių ir tik 1,3 proc. merginų nurodė, kad yra bandę narkotikų ar kitų psichotropinių medžiagų.

Atsakydami į klausimą, kaip manai, ar jaunimo alkoholio vartojimas yra problema, pusė apklausoje dalyvavusių dešimtokų teigė, kad tai svarbi problema. Tačiau, beveik du kartus didesnė kaimo mokyklose negu mieste besimokančių mokinių dalis ($p=0,013$) pabrėžė, kad tai - viena svarbiausių problemų. Aptariant klausimą „Ar Tavo mokykloje alkoholio vartojimas yra aktuali problema“, 28,9 proc. miesto ir 48,7 proc. kaimo dešimtokų nurodė, kad ši problema yra svarbi, ir tik labai maža mokinių dalis teigė, kad tai viena svarbiausių problemų ($p=0,013$).

Atsakydami į klausimą, su kokiomis problemomis per savo gyvenimą susidūrei išgėręs alkoholio, beveik pusė (49,2 proc.) visų mokinių nurodė, kad turėjo rimtų nemalonumų su tėvais. Net ketvirtadalis (25,8 proc., t. y., 25 proc. kaimo ir 26,6 proc. miesto) mokyklose besimokančių mokinių nurodė, kad išgėrę alkoholio dalyvavo muštynėse ($p=0,531$).

Moksleiviai teigia, kad alkoholis gali pakenkti nėščios moters sveikatai. Vienodai šiam teiginiui pritaria tiek kaimo, tiek ir miesto mokykloje besimokantys moksleiviai (94,7 proc.). Tačiau labiau šiam teiginiui pritarė merginos. Net 96,2 proc. merginų sutinka, kad alkoholis gali pakenkti nėščios moters sveikatai, bet tik kelios mokinės buvo niekada nevertojusios alkoholio. Kalbant apie tai, kad alkoholis priverčia žmones daryti kvailus ir nesuprantamus dalykus, gauti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p=0,005$), tai yra, miesto moksleiviai su tuo sutinka rečiau. Jog alkoholis yra sveikatos priešas, sutiko 83,6 proc. visų mokinių. Į kitus klausimus respondentai atsakė panašiai, todėl reikšmingų skirtumų nepastebėta.

Iš 152 respondentų, su teiginiu, kad alkoholio vartojimas gali sąlygoti agresiją, smurtą, traumas, sutiko 95,4 proc. visų apklaustųjų. Su teiginiu, kad alkoholio vartojimas didina traumų riziką darbe, namie, vairuojant transporto priemonę, sutiko 90,8 proc. kaimo ir 86,8 proc. miesto mokykloje besimokančių mokinių ($p=0,037$). 84,2 proc. apklaustų miesto mokykloje besimokančių dešimtokų, sutiko, kad alkoholio vartojimas sąlygoja žemą produktyvumą darbe, darbo praleidinėjimą ar prarastą darbingumą. Iš visų tyrime dalyvavusių respondentų apie 75 proc. sutinka, kad alkoholio vartojimas sukelia širdies ir kraujagyslių ligas, kepenų cirozę, tačiau tik nedaugelis tiek mieste, tiek kaime besimokančių apklaustųjų sutinka, kad alkoholio vartojimas padidina sveikatos apsaugos ir gydymo paslaugų kaštus.

Su teiginiu „Alkoholio vartojimas gali sąlygoti agresiją, smurtą, traumas“, daugiau sutiko mergaičių (98,7 proc.), tačiau labiau pritaria šiam teiginiui miesto mokyklą lankantys mokiniai (96,1 proc.). Vienodos nuomonės buvo tiek berniukai, tiek mergaitės, atsakydami į teiginį, kad alkoholio vartojimas sąlygoja žemą produktyvumą darbe, darbo praleidinėjimą ar prarastą darbingumą (80,8 proc.).

Moksleiviai teigia, kad mažai tikėtina jog išgėrę alkoholio, patirs tikrą malonumą (24,5 proc.) bei pasijus laimingi (22,5 proc.). Kalbant apie tai, jog labai tikėtina, kad išgėrę alkoholio, jie gali pakenkti savo sveikatai, moksleivių nuomonės išsiskyrė: taip teigė net 60,0 proc. kaimo ir tik 43,4 proc. miesto moksleivių ($p=0,193$).

Atsakydami į klausimą, kiek tikėtina, kad išgėrus alkonolio jie gali padaryti kažką, dėl ko vėliau labai gailės, didesnė dalis kaimo (32 proc.) negu miesto (22,4 proc.) ($p=0,362$) dešimtokų teigė, jog tai labai tikėtina. Aptariant klausimą apie tai, ar jie išgėrę alkoholio turės nemalonumų su policija, moksleiviai atsakė įvairiai. Didesnė dalis miesto mokykloje besimokančių mokinių (32,9 proc.) nei kaime besimokančių dešimtokų (20 proc.) ($p=0,152$) teigė, jog mažai tikėtina, kad išgėrę alkoholio jie turės nemalonumų su policija. Moksleiviai, atsakydami į klausimą, kiek tikėtina, kad išgėrę alkoholio nesugebės liautis gėrę, 11,3 proc. visų mokyklų moksleivių pažymėjo, jog tai tikėtina. Kalbant apie tai, kad išgėrę alkoholio jie jausis blogai, juos pykins, ketvirtadalis visų moksleivių (25,8 proc.) buvo linkę teigti, kad tai mažai tikėtina. Tačiau net pasanto

karto daugiau miesto mokykloje besimokančių mokinių negu kaime atsakė, jog tikėtina, kad išgėrę alkoholio jie jau patirs pagirias ($p=0,046$).

Moksleiviai, atsakydami į klausimą, kaip elgtumeis su savo vaiku, jei sužinotum, kad jis vartoja alkoholį, 95,9 proc. miesto ir 94,7 proc. kaimo mokinių nurodė, kad rimtai pasikalbėtų ($p=0,726$). Didesnė dalis miesto mokykloje besimokančių moksleivių negu kaimo teigė, kad pradėtų griežčiau kontroliuoti savo vaikus ($p=0,726$), tačiau mažesnė kaimo mokyklose besimokančių mokinių dalis (39,2 proc.) negu miestiečių, pažymėjo, kad uždraustų eiti į diskotekas, vakarėlius, gimtadienio šventes ($p=0,298$).

Moksleiviai teigia, kad buvęs alkoholis turėtų didžiausią poveikį, skaitant paskaitas apie alkoholio žalą. Labiausiai tam pritarė miesto mokykloje besimokantys dešimtokai (81,6 proc.) ir tik 77,7 proc. kaimo vaikų ($p=0,024$). Net 50,0 proc. kaimo mokyklose besimokančių mokinių ir tik 36,8 proc. miesto dešimtokų ($p=0,079$) mano, kad policijos pareigūnas turėtų didžiausią poveikį, skaitant paskaitas apie alkoholio žalą. Kalbant apie tai, kad gydytojas ar kitas sveikatos priežiūros specialistas turėtų didžiausią poveikį, skaitant paskaitas šia tema, moksleivių nuomonės išsiskyrė, gauti statistiškai reikšmingi skirtumai: tam pritarė 51,3 proc. kaimo ir tik 31,6 proc. miesto mokykloje besimokančių mokinių ($p=0,005$).

Išvados

1. Atlikto tyrimo duomenimis 90,8 proc. Varėnos miesto ir kaimo dešimtokų nors kartą gyvenime yra vartoję alkoholį. Du kartus daugiau vaikų 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.
2. Tabako gaminius rūkė 36,8 proc. apklaustųjų, t.y., 34,2 proc. merginų ir 39,7 proc. vaikų ($p=0,479$). Daugiau vaikų nei merginų vartojo narkotikus ir kitas psichotropines medžiagas nors kartą gyvenime (atitinkamai 13,9 proc. ir 1,3 proc.; $p=0,003$).
3. Tyrimo rezultatų duomenimis kaimo mokyklose beveik du kartus daugiau besimokančių 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.
4. Lyginant su kaimu mieste besimokančių mokinių yra pusantro karto daugiau, kurie teigia, kad išgėrę alkoholio jau patiria pagirias ($p=0,046$).

Literatūra

1. Bielskutė J., Zaborskis A.; Paauglių polinkis vartoti alkoholinius gėrimus ir šį polgį skatinantys veiksniai; Medicina (Kaunas) 2005; 41(5)
2. Jurgaitienė D. Narkotikų vartojimo paplitimas tarp moksleivių ir lemiantys veiksniai. Mokslinė monografija. Klaipėda, 2010
3. Goštautas A. *Tabako ir etanolio vartojimas Lietuvoje 1972-2003 metais ir profilaktikos perspektyva*. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas;
4. Petronytė G., Zaborskis A., Veryga A.; Jaunimo alkoholinių gėrimų vartojimo rizikos veiksniai ir prevencijos programų kryptys; Medicina (Kaunas) 2007; 43(2)
5. Roy A, Wibberley C, Lamb J. The usual suspects: alcohol, tobacco and other drug use in 15-to 16-year-old school pupils - prevalence, feelings and perceived health risks. *Drugs Educ Prev Pol* 2005;12(4):305-15.
6. Šumskas L., Zaborskis A.; Lietuvos moksleivių alkoholinių gėrimų vartojimas (1994-2002); Medicina (Kaunas) 2004; 40(11)
7. Tamošiūnas T., Šutinienė I., Šimaitis A. (2008). Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo tyrimo projektas Europos mokyklose: ESPAD 2007. Vilnius.
8. WHO European Ministerial Conference on young people and alcohol. Prieiga internetu: http://www.whomsa.org/it/bulletin9_msa.html.2004.
9. Zaborskis A., Žemaitienė N., Šumskas L., Grabauskas V., Veryga A., Petkevičius R.; Lietuvos moksleivių alkoholinių gėrimų vartojimo kaita 1994-2006 m. ir nauji iššūkiai; Medicina (Kaunas) 2008; 44(8).

ALCOHOL CONSUMPTION AMONG URBAN AND RURAL VARENA 10 SCHOOL CHILDREN AND THEIR ATTITUDE TO ALCOHOL DAMAGE

Lukminienė Irma, Jurgaitienė Dalia

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.*

ŽINIASKLAIDOS TEIKIAMOS INFORMACIJOS APIE PSICHOTROPINES MEDŽIAGAS POVEIKIO VISUOMENĖS INFORMUOTUMUI ĮVERTINIMAS

Pieikutė Eglė, Jurgaitienė Dalia
Klaipėdos universitetas

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Darbo tikslas-įvertinti žiniasklaidos, teikiančios informaciją apie psichotropines medžiagas, poveikį visuomenės informuotumui. Atlikta 2009 metų antro pusmečio žiniasklaidos produkcijos (laikraščių straipsnių, internetinių portalų pranešimų, televizijos ir radijo laidų anonsų) analizė ir nustatyta jų tematika. Rezultatai apdoroti SPSS programa. Tyrimo metu įvertinus pagal tematikos pobūdį 1349 žiniasklaidos produkcijos vienetus, matyti, kad Lietuvos žiniasklaida daugiausia informacijos pateikia apie narkotikų konfiskavimą ir sulaikytus asmenis (tai sudarė net 66,3 proc.). Antrąją vietą užima straipsniai apie politiką, įstatymus ar kitus teisinius dokumentus ir tik trečiąją – apie narkomanijos prevenciją ($p < 0,05$). Daugiausia prevencinių straipsnių per pusmetį atspausdino laikraščiai: „Lietuvos žinios“, „Respublika“, „Klaipėda“, „Vakarų ekspresas“, „Vilniaus diena“, „Alytaus naujienos“. Palyginus šių straipsnių užimamą plotą gauti reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$). Daugiausia vietos psichotropinių medžiagų vartojimo prevencijai skyrė „Alytaus naujienos“, antroje vietoje – „Klaipėda“, trečioje – „Respublika“, ketvirtoje – „Lietuvos žinios“ ($p < 0,05$). Prevencinio pobūdžio straipsnių plotas sudaro tik 9470 žodžių per pusmetį, t.y., tik 5,2 spaudos lanko arba tik apie vieną ketvirtadalį fizinio lauko. Kai kurie prevenciniai straipsniai trumpi, nesiekia nei pusės A4 formato puslapio. Tokios apimties straipsniuose neįmanoma pateikti išsamią informaciją apie narkotinių medžiagų rūšis, jų poveikį, narkotikų vartojimo pasekmes, priklausomybės išsivystymą. Narkomanijos prevencija žiniasklaidos puslapiuose palikta ant paties žemiausio laiptelio ir pagal straipsnių skaičių, ir pagal užimamą plotą. Vyriausybė neturi pasitikėti visuomenės informavimo šaltiniais, kad jie imsis švietėjiškos funkcijos ir taps visuomenės mokytojais šiuo klausimu, todėl būtina ieškoti kitų būdų, kaip tinkamai informuoti visuomenę.

RAKTAŽODŽIAI: *narkotikai, prevenciniai straipsniai, žiniasklaida.*

Įvadas

Žiniasklaida vaidina svarbų vaidmenį narkomanijos prevencijoje, nes dalyvauja formuojant visuomenės normas, teikia informaciją apie narkotikų vartojimo žalą, konsultuoja, kur surasti pagalbą. Būtina pabrėžti, kad informacijos pateikimas narkomanijos tema reikalauja specifinių žinių. Tokią informaciją būtina pateikti taip, kad ji neskatinėtų smalsumo ir neliktų dviprasmybių. Deja, tokių pavyzdžių kol kas Lietuvos žiniasklaidoje pasitaiko.

Nepaisant to, kad daugelis Europos šalių sprendžia informacijos apie narkotikus pateikimo visuomenei problemas, bendrų taisyklių nėra - jas turi nusistatyti kiekviena šalis įvertinusi vietinę situaciją ir visuomenės normas. Todėl, pavyzdžiui, nerekomenduojama akiai perkelti vienos šalies gyventojams priimtinos informacijos apie narkotikus į Lietuvos žiniasklaidą, pirmiausiai ją reiktų pritaikyti Lietuvos visuomenei.

Medžiagą tema "Didžiausios informacijos apie narkotikus pateikimo klaidos" parengusi narkomanijos prevencijos specialistė, VU Bendrosios psichologijos katedros docentė Laima Bulotaitė fiksuoja dar vieną informacijos apie narkotikus pateikimo problemą. "Šiuolaikinis narkotikų vartotojas, kaip ir jo požiūris į narkotikus, labai pasikeitė. Tai verčia ieškoti naujų prevencijos metodų, naujo informacijos pateikimo tono, tinkančio potencialiam šiuolaikiniam narkotikų vartotojui", - teigia L. Bulotaite. Visi rasantys apie narkotikus, turi pagalvoti, kaip pasikeitė šiuolaikinis narkotikų vartotojas, ar galima skirstyti narkotikus į "lengvus" ir "sunkius", kas efektyviau - gąsdinimas, problemos ignoravimas ar informavimas, siekiant atgrasinti jaunią nuo narkotikų ir kaip žurnalistui pačiam to nenorint netapti narkotikų reklamuotoju.

Darbo tikslas. Įvertinti žiniasklaidos, teikiančios informaciją apie psichotropines medžiagas, poveikį visuomenės informuotumui.

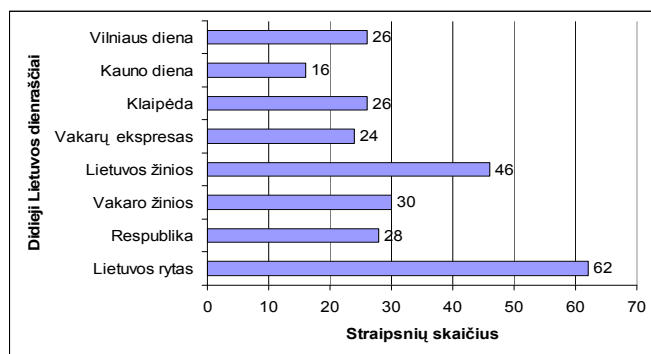
Tyrimo metodika

Atlikta 2009 metų antro pusmečio dokumentų (laikraščių straipsnių, internetinių portalų, televizijos ir radijo laidų) analizė. Iš Narkotikų kontrolės departamento internetinio tinklalapio (įvedus www.nkd.lt/lt/naujienos/Publikacijos-ziniasklaidoje/) buvo perskaitytos įvairios publikacijos žiniasklaidoje apie narkotikus už 2009 metų antrą pusmetį. Be to, buvo peržiūrėta 14 radijo ir TV laidų apie psichotropines medžiagas anonsų. Viso peržiūrėta 1349 straipsniai, pranešimai, apžvalgos, laidų anonsai ir pan. (toliau visa tai patogumo dėlei vadinsime žiniasklaidos produkcijos vienetais), kuriuose buvo kalbama apie psichotropines medžiagas. Tyrimas atliktas naudojant iš anksto sudarytą klausimyną. Buvo nustatoma straipsnio ar laidos tematika. Žodinė informacija buvo koduojama ir verčiama į skaitinę, kurios pagalba buvo atliekama ana-

lizė, naudojant SPSS programą (9 versiją). Planuojamas ir šio tyrimo tęstinumas, t. y., bus atliekama ir 2010 metų II pusmečio žiniasklaidos produkcijos analizė.

Rezultatai

Įvertinus 1349 žiniasklaidos produkcijos vienetus per 2009 m. antrą pusmetį iš įvairių Lietuvos visuomenės informavimo šaltinių (didieji Lietuvos dienraščiai; naujienų svetainės, agentūros, interneto portalai, didžiųjų miestų spauda; rajonų spauda; kiti nacionaliniai leidiniai), paaiškėjo, kad daugiausiai straipsnių, susijusių su nelegaliomis narkotinėmis medžiagomis, atspausdino „Lietuvos rytas“ (62 vnt.) ir „Lietuvos žinios“ (46 vnt.). Trečioje vietoje – „Vakaro žinios“ (30 vnt.), 4-oje – „Respublika“ (28 vnt.), 5-oje – „Vilniaus diena“ ir „Klaipėda“ (po 26 vnt.), 6-oje – „Vakarų ekspresas“ (24 vnt.) ir 7-oje – „Kauno diena“ (žr. 1 pav.).

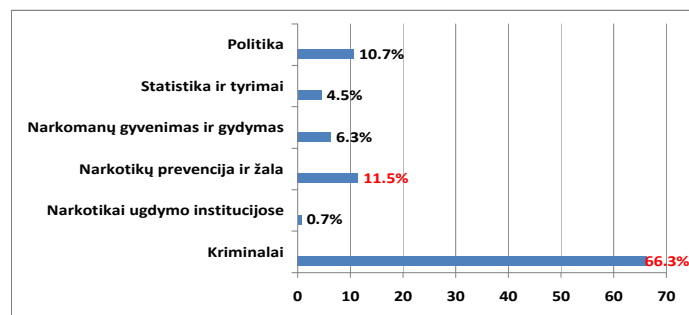
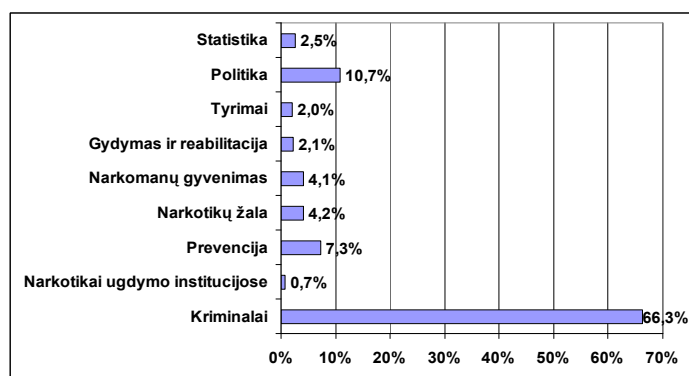


1 pav. Straipsnių apie narkotikus ir narkomaniją skaičius didžiausiuose Lietuvos dienraščiuose per 2009 m. antrą pusmetį

Pagal tematiką visus straipsnius, parašytus 2009 metų antrą pusmetį, galima suskirstyti į tokias grupes: 1) informacija iš teisėsaugos apie narkotikų konfiskavimą ir sulaikytus asmenis (kriminalai); 2) prevencinio pobūdžio (švietėjiška) informacija; 3) informacija apie psichotropinių medžiagų žalą; 4) informacija tėvams apie ankstyvuosius narkotikų pavartojimo požymius; 5) pasakojimai apie narkomanų gyvenimą; 6) informacija apie narkomanijos gydymą ir rehabilitaciją; 7) informacija apie atliktus respublikos ir vietinius tyrimus ir narkotikų vartojimo paplitimą; 8) informacija apie narkotinių medžiagų vartojimo statistiką; 9) informacija apie įstatymus ir draudimus dėl narkotikų (politika); 10) informacija apie ugdymo institucijose išaiškintus narkotikų vartojimo atvejus. Kad išvengtų duomenų išsibarstymo, kai kur į vieną vieną stulpelį buvo patalpinta 2, 3, 4 tipo informacija ir pavadinta „prevencinio pobūdžio informacija“, 5 ir 6, ir pavadinta „informacija apie narkomanų gyvenimą ir gydymą“, bei 7 ir 8, ir pavadinta „informacija apie statistiką ir tyrimus.“

Perskaičius, išanalizavus ir įvertinus pagal tematikos pobūdį (žr. 2 pav.) 656 straipsnius iš įvairių Lietuvos spaudos šaltinių daugiausia, net 66,3 proc., informacijos rasta apie teisėsaugos pareigūnų atliktą narkotikų konfiskavimą ir sulaikytus asmenis (kriminalai), o visoms kitoms sritims liko tik 33,7 proc. informacijos. Tai nenuostabu, nes pasak J. Balčienės ir S. Lebrikaitės (2007), kasdienine žiniasklaidos duona tampa kriminalai ir įvairios sensacijos. Taigi, ir šiuo atveju didžiausi rodikliai skiriami kriminalams. Nusikaltimų aprašymai Lietuvos dienraščiuose yra tokia informacijos prekė, kuri gali užtikrinti laikraščiams komercinę sėkmę.

Antrąją pagal tematikos populiarumą ir gausumą užima narkotikų politika“ (10,7 proc.), o trečiąją – narkomanijos prevencija (7,3 proc.). Mažiausiai įvairioje Lietuvos žiniasklaidoje yra kalbama apie įvykius, susijusius su narkotikais ugdymo institucijose (0,7 proc.), apie narkotikų paplitimo tyrimus (2,0 proc.) bei gydymą nuo narkomanijos ir rehabilitaciją (2,1 proc.).



2 pav. A ir B grafikai Informacijos apie psichotropines medžiagas Lietuvos žiniasklaidoje pasiskirstymas pagal tematiką (rodiklio dažnis procentais).

Labiausiai mus šiame darbe domino straipsniai ir kita informacija apie narkomanijos prevenciją, narkotikų žalą žmogaus organizmui, švietėjiška informacija moksleivių tėvams, pedagogams, socialiniams darbuotojams apie narkotikų vartojimo ankstyvuosius požymius ir kita naudinga informacija apie psichotropinių medžiagų sukeltus pavojus plačiajai visuomenei. Šioms temoms buvo skirta 11,5 proc. visų straipsnių (išvestinis rodiklis).

1 lentelė. Prevencinių straipsnių (prieš narkotikų vartojimą ir narkomanijos plitimą), atspausdintų įvairiuose laikraščiuose per 2009 metų antrą pusmetį, skaičius ir jų užimamas plotas (paskaičiuotas žodžiais).

Leidinio pavadinimas	Viso straipsnių apie psichotropines medžiagas (abs.sk.)	Iš jų prevencinio pobūdžio (abs.sk.)	Prevencinio pobūdžio straipsnių plotas (žodžiais)
Lietuvos rytas	62	1	412 (8 vieta)
Respublika	28	3	1384 (3 vieta)
Vakaro žinios	30	1	342 (9 vieta)
Lietuvos žinios	47	3	1243 (4 vieta)
Vakarų ekspresas	24	3	550 (6 vieta)
Klaipėda	26	3	1668 (2 vieta)
Kauno diena	16	2	486 (7 vieta)
Vilniaus diena	26	3	980 (5 vieta)
Alytaus naujienos	16	3	1995 (1 vieta)
Panevėžio balsas	9	1	150 (11 vieta)
Panevėžio rytas	15	1	260 (10 vieta)
Šiaulių naujienos	34	0	0
Šiaulių kraštas	25	0	0
Viso	359	24	9470

Kaip matyti iš pirmos lentelės, daugiausia prevencinių straipsnių (po 3 vnt.) per pusmetį atspausdino laikraščiai: „Lietuvos žinios“, „Respublika“, „Klaipėda“, „Vakarų ekspresas“, „Vilniaus diena“, „Alytaus naujienos“. Tačiau, palyginus šių straipsnių užimamą plotą, gauti reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$). Daugiausia vietos psichotropinių medžiagų vartojimo prevencijai savo puslapiuose skyrė Alytaus naujienos, antroje vietoje – „Klaipėda“, trečioje – „Respublika“, ketvirtoje – „Lietuvos žinios“ ($p < 0,05$). „Lietuvos rytas“, nors ir tapo lyderiu pagal bendrą straipsnių nelegalių narkotikų tema skaičių, pagal prevencinių straipsnių užimamą plotą pateko tik į priešpaskutinę vietą. Iš viso pirmoje lentelėje pateiktų prevencinio pobūdžio straipsnių plotas sudaro tik 9470 žodžių per pusmetį, t.y., tik 5,2 spaudos lanko arba tik vieną ketvirtadalį fizinio lauko, kuris yra lygus 40000 spaudos ženklų, įskaitant tarpus.

Kai kurie straipsniai trumpi, nesiekia nei pusės A4 formato puslapio. Akivaizdu, kad tokiuose trumpuose straipsniuose neįmanoma pateikti išsamią informaciją apie narkotinių medžiagų rūšis, jų poveikį, narkotikų vartojimo pasekmes, priklausomybės išsivystymą, patarimus tėvams, kaip anksti atpažinti narkotikus vartojantį paauglį, kaip toliau elgtis ir pan.

Tačiau tyrimo metu pastebėta, kad Lietuvos spaudoje gausiai aprašomi nusikaltimai, susiję su psichotropinėmis medžiagomis. Smulkiai pasakojama, kaip vyko nusikaltimas ar sulaikymo eiga, koks konfiskuotų narkotinių medžiagų kiekis ir kiek tai galėtų kainuoti, jei tai patektų į narkotikų rinką. Be to, visuomenė smulkiai supažindinama su atliktu nusikaltimų bausmių dydžiais.

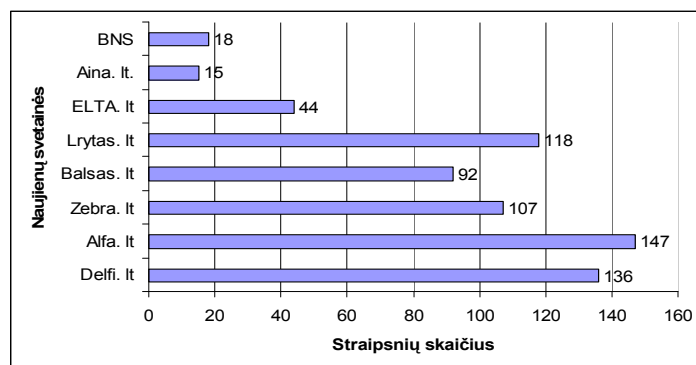
Mūsų nuomone, tokius duomenis žiniasklaida turėtų pateikti subtiliau ir ne taip konkretizuotai, nes visuomenė gali susidaryti nuomonę, kad psichotropinių medžiagų platinimas yra geras ir pelningas verslas. Geriausias to pavyzdys būtų dienraščio „Panevėžio rytas“ 2009 m. gruodžio 19 dienos V. Savickienės straipsnis: „Nepilnametis susikūrė narkotikų verslą“. Jame rašoma, kaip šešiolikametis pasvalietis ketino pralobti, pardavinėdamas narkotikus. Narkotines medžiagas paaugliams jis siūlė miesto gatvėse ir prie mokyklų, o neturintiems pinigų kvaišalus pardavė „skolon“. Vienturtis verslininkų sūnus narkotikų parsivežė iš sostinės (jų kaina 1000 lt.), narkotikų dozes pasvėrė ir supakavo į folijos skiautes (vienos pakuotės kaina – 40 lt.). Narkotikų verslo pelnas turėjo siekti 3000 lt. Tokių konkrečių straipsnių su įkainiais ir pelningo verslo plano pavyzdžiais žiniasklaida turėtų vengti, kad kiti paaugliai nesugalvotų daryti tokių „versliukų“.

Išanalizavus 2009 metų antro pusmečio Lietuvos spaudą, galima susidaryti nuomonę, kokios Lietuvoje populiariausios narkotinės medžiagos. Tai - kanapės (žolė), kokainas ir heroinas. Aprašomi taip pat narkotinių medžiagų slėpimo, auginimo, pervežimo būdai ir slėptuvės (vis orginalesnės, stebinančios, tobulejančios). Narkotinių medžiagų randama skalbimo milteliuose, mašinos peleninėje, automobilio (vilkiko) vaire, teniso kamuoliuke, mėsos konservų dėžutėse. Narkotikai maskuojami prieskoniais, užkasami kapinėse, kanapės augintos greitkelio skiriamojoje juostoje. Rašoma, kad Lietuvos kalinių nepamiršta ir jų artimieji, ypač kalinių žmonos, kurios kaliniams neša „dovanėles“ ir slepia jas įvairiose intymiose kūno vietose. Išvardijami ir kiti slėpimo būdai: šlepetėse, sportinėse kelnėse, popieriniame rankšluostyje, prezervatyve, kramtomojoje gumoje. Kyla klausimas: ką plačiąjai visuomenei duoda šitokia informacija?. Gal patenkina smalsumą, o gal pateikia žinių, kaip geriau paslėpti narkotikus.

Žiniasklaidai, pateikiant įvairaus pobūdžio naujienas, svarbiausi naujumo, įdomumo požymiai ir skaitytojų pritraukimo būdai. Todėl įvairios naujienų svetainės, portalai ir agentūros siekia kuo greičiau ir įdomiau pateikti turimas naujienas. To paties siekia ir Lietuvos spauda. Jei naujienos bus „šviežios“, įdomios ir dar sensacingos, tai užtikrins išleistų tiražų perkamumą. Kad žiniasklaidai pavyktų to pasiekti, yra pasitelkiami sensacingi straipsnių antraščių pavadinimai, kuriais lengva manipuliuoti visuomene. Atliekant šią analizę, iššaukiančių straipsnių pavadinimų taip pat rasta: pvz. „Į pasimatymą – narkotikais prikimštu užpakaliu“, „Teletabius sukūrė narkomanai“, „Ispanijoje su 4 kilogramais kokaino sulaikyta 92 metų senutė“ ir t.t.

Tuo tarpu prevencinių straipsnių pavadinimai buvo kur kas mažiau sensacingi: pvz. laikraščio „Klaipėda“ 2009 gruodžio 17d. straipsnis „Finalinis konkursas, linksmi, kūrybingi, stipresni už priklausomybę!“, „Alytaus naujienos“ 2009 lapkričio 14d. – „Kopimas eskalatoriumi, važiuojančiu žemyn“ arba „Panevėžio balsas“ 2009 lapkričio 26d. – „Panevėžio mokiniai išitraukia į alkoholio, tabako ir kitų narkotikų prevenciją“.

Toliau bandėme panagrinėti, kas yra lyderiai iš Lietuvos naujienų svetainių, agentūrų ir interneto portalų. Viso per 2009 metų antrą pusmetį rasti 693 pranesimai apie psichotropines medžiagas. Didžiausi lyderiai, dažniausiai rašantys apie narkotines medžiagas, yra šie portalai: www.alfa.lt (147 vnt.), www.delfi.lt (136 vnt.), www.Lrytas.lt (118 vnt.). Mažiausiai tokių straipsnių rasta – www.aina.lt (15 vnt.) Nagrinėjant šiuos straipsnius, pastebėtas panašus tendencingumas, kaip ir dienraščių straipsniuose. Populiarsnės svetainės rašo daugiau nei nepopuliarios apie narkotines medžiagas ir, žinoma, mėgsta rašyti apie sensacijas, keliančias jų populiarumą – reitingų skalę (žr. 3 pav.).



3 pav. Straipsnių apie narkotikus ir narkomaniją skaičius Lietuvos portaluose per 2009 m. antrą pusmetį.

Atliekant visuomenės informavimo priemonėse esančios informacijos apie narkotikus ir narkomaniją analizę, susidurta su tokiais trūkumais: nepakankamas prieinamumas, šališkumas, kai kurie duomenys nepatikimi, sensingi, vienpusiški, kai kurie įvykiai aprašomi keletą kartų, tačiau skirtingose žiniasklaidos rūšyse. Buvo sudėtinga nustatyti kai kurių straipsnių tikslią tematiką, nes straipsnyje buvo kalbama ir nagrinėjama ne viena tema ar problema. Tokius straipsnius priskyrėme mišriems. Deja, kaip jau buvo minėta, didžiausią šių straipsnių dalį sudaro kriminalinės naujienos apie sulaikytus su narkotikais asmenis, smulkiai informuojama, kaip vyko sulaikymo eiga, koks konfiskuotų narkotinių medžiagų kiekis, kaina ir pan.

Rezultatų aptarimas

Žiniasklaida turi didelę įtaką visuomenės gyvenimui. Ji formuoja žmonių, o ypač jaunimo nuostatas ir vertybes, todėl svarbu analizuoti žiniasklaidos poveikį visuomenei ir informavimo kokybę narkotinių medžiagų atžvilgiu. Tokių tyrimų Lietuvoje kol kas labai mažai. Šio tyrimo tikslas buvo įvertinti žiniasklaidos, kuri teikia informaciją apie psichotropines medžiagas, poveikį visuomenės informuotumui. Tyrime naudota dokumentų analizės metodika (analizuota 2009 metų II pusmečio žiniasklaidos pateikiama informacija apie narkotikus). Naudotasi svetaine www.nkd.lt, nes ten kas dieną naujienų skiltyje pateikiamos publikacijos iš žiniasklaidos. Išanalizavus 1349 žiniasklaidos produkcijos vienetus, gauti rezultatai parodė, kad Lietuvos Respublikos spauda daugiausia pateikia kriminalinio pobūdžio informacijos (sulaikyti asmenys, konfiskuotų medžiagų kiekiai, kainos, baudmės dydis, slėpimo būdai ar vietos ir t.t.). Tai sudarė net 66,3 proc. visų analizuotų straipsnių. Deja, apie narkotikų žalą, patarimus tėvams, kaip atpažinti pradėjusį vartoti sūnų ar dukrą, prevenciją, gydymą, reabilitavimą buvo rašoma per mažai. Daugiausia informacijos, susijusios su narkotinėmis medžiagomis, pateikė didieji Lietuvos dienraščiai „Lietuvos rytas“ ir „Lietuvos žinios“, šiek tiek mažiau „Vakaro žinios“ ir „Respublika“. Dar mažiau didžiųjų miestų dienraščiai ir rajoniniai laikraščiai. Pagrindinė tyrimo išvada – Lietuvoje trūksta pozityvios ir prevencinės informacijos. Vien skelbdama apie nusikalstamą veiklą, žiniasklaida neatlieka mokytojo vaidmens, o netiesiogiai visuomenę galbūt moko vogti, smurtauti, o gal ir vartoti narkotikus, užsiimti pelningu verslu.

Televizijoje ir radijuje per mažai kalbama apie nelegalius narkotikus, nepateikiama jokios vertingos informacijos jaunimui ar tėvams. Įvertinus 2009 metų antro pusmečio Lietuvos radijo stotis, galima daryti išvadą, kad Lietuvoje vienintelė radijo stotis, kuri praneša ir kalba apie narkotines medžiagas, yra Nacionalinis Lietuvos radijas. Komercinių radijo stočių narkotikų temos visiškai nedomina.

Žiniasklaidos teikiamos informacijos apie psichotropines medžiagas vaidmuo galėtų būti didesnis. Žiniasklaida gali daryti didelę įtaką narkomanijos problemoms spręsti, tai įrodo kai kurių užsienio šalių patirtis. Žiniasklaidos dėka galima būtų stabilizuoti ar net sumažinti narkotinių medžiagų vartojimą, deja, dabartinė situacija, neleidžia tikėtis mūsų visuomenėje tokių pokyčių.

Žiniasklaidos atstovams derėtų susimąstyti apie savo teikiamos informacijos visuomenei naudą, tinkamumą, patikimumą ir daromą poveikį. Žurnalistai turėtų savo informaciją pagrįsti faktais ir skaičiais, formuoti gyventojų neigiamą požiūrį į narkotines medžiagas, pateikti kuo daugiau informacijos apie narkotikų žalą, narkotikų vartojimo pasekmes, narkotikų vartojimo požymius ir nustatymo būdus, kuri būtų naudinga plačiajai visuomenei, o ypač tėvams, auginantiesiems paaugliško amžiaus vaikus.

Išvados

1. Daugiausia dėmesio įvairaus pobūdžio pranešimams apie psichotropines medžiagas skiria „Lietuvos rytas“ ir „Lietuvos žinios“ (atitinkamai, 62 vnt. ir 46 vnt. per pusę metų). Iš Lietuvos naujienų svetainių, agentūrų ir interneto portalų lyderiai, rašantys apie narkotines medžiagas, yra www.alfa.lt (147 vnt.), www.delfi.lt (136 vnt.), www.Lrytas.lt (118 vnt.).

2. Įvertinus pagal tematikos pobūdį 1349 žiniasklaidos produkcijos vienetus iš įvairių Lietuvos visuomenės informavimo šaltinių, matyti, kad Lietuvos žiniasklaida daugiausia informacijos pateikia apie narkotikų konfiskavimą ir sulaukytus asmenis (tai sudarė net 66,3 proc.). Antrąją vietą užima straipsniai apie politiką, įstatymus ar kitus teisinius dokumentus ir tik trečiąją – apie narkomanijos prevenciją ($p < 0,05$).

3. Daugiausia prevencinių straipsnių per pusmetį atspausdino laikraščiai: „Lietuvos žinios“, „Respublika“, „Klaipėda“, „Vakarų ekspresas“, „Vilniaus diena“, „Alytaus naujienos“. Tačiau palyginus šių straipsnių užimamą plotą gauti reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$). Daugiausia vietos psichotropinių medžiagų vartojimo prevencijai savo puslapiuose skyrė „Alytaus naujienos“, antroje vietoje – „Klaipėda“, trečioje – „Respublika“, ketvirtoje – „Lietuvos žinios“ ($p < 0,05$). Prevencinio pobūdžio straipsnių plotas sudarė tik 9470 žodžių per pusmetį, t.y., tik 5,2 spaudos lanko arba tik vieną ketvirtadalį fizinio lauko.

4. Kai kurie prevenciniai straipsniai trumpi, nesiekia nei pusės A4 formato puslapio. Tokios apimties straipsniuose neįmanoma pateikti išsamią informaciją apie narkotinių medžiagų rūšis, jų poveikį, narkotikų vartojimo pasekmes, priklausomybės išsivystymą, patarimus tėvams, kaip anksti atpažinti narkotikus vartojantį paauglį ir kaip toliau elgtis.

5. Narkomanijos prevencija žiniasklaidos puslapiuose palikta ant paties žemiausio laiptelio ir pagal straipsnių skaičių, ir pagal užimamą plotą. Vyriausybė neturi pasitikėti visuomenės informavimo šaltiniais, kad jie imsis švietėjiškos funkcijos ir taps visuomenės mokytojais šiuo klausimu, todėl būtina ieškoti kitų būdų, kaip tinkamai informuoti visuomenę.

Literatūra

1. Balčienė, J., Lebrikaitė, S. Lietuvos žiniasklaida jaunųjų tyrėjų akimis: metodinė priemonė. *Žiniasklaidos ir visuomenės komunikacijos ypatumai*. Vilnius: Vilniaus pedagoginio universiteto leidykla, 2007.
2. Barasnevičienė, K. Paauglių narkomanijos problema ir jos atspindys Lietuvos spaudoje. Vytauto Didžiojo universitetas. Kaunas, 2004. Prieiga internetu: www.galiugyventi.lt/downloads/structure/paaguliu_narkomanija.doc
3. Jurgaitienė D. Narkotikų vartojimo paplitimas tarp moksleivių ir lemiantys veiksniai. Mokslinė monografija. Klaipėda, 2010.
4. Jurgaitienė D. Nepramintu taku. Publicistinių straipsnių rinkinys apie narkotikus, narkomaniją ir AIDS. Klaipėda: Pamario sveikatingumo namai; 2003.
5. Kelder, S. H., Pechmann, C., Slater, M. D., Worden, J. K., Levitt, A. The National youth anti – drug media campaign: letters. *American Journal of Public Health*, 2002; 92(8): 1211 – 1212.
6. Lietuvos Respublikos nepilnamečių apsaugos nuo neigiamo viešosios informacijos poveikio įstatymas. Nauja įstatymo redakcija nuo 2010 m. kovo 1 d.: *Nr. XI-333, 2009-07-14, Žin., 2009, Nr. 86-363*.
7. Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro įsakymas „Dėl alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programos patvirtinimo“, 2006 m. kovo 17 d. Nr. 494. Valstybės žinios 2006; 33-1197.
8. Narkotikų kontrolės departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės metiniai pranešimai (2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 metų).
9. Narkotikų kontrolės departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės. Prieiga per internetą: www.nkd.lt [žiūrėta 2010-01-05].
10. Roy, E., Denis, V., Gutierrez, N. ir kt. Evaluation of a media campaign aimed at preventing initiation into drug injection among street youth. *Informa health care/Drugs: education, prevention and policy*, 2007; 14(5): 401 – 414.
11. Romer, D., Sznitman, S., DiClemente, R., Salazar, L. F., Venable, P. A., Carey, M. P., Hennessy, M., Brown, L. K., Valois, R. F., Stanton, B. F., Fortune, T., Juzang, I. Mass Media as an HIV Prevention Strategy: Using Culturally Sensitive Messages to Reduce HIV-Associated Sexual Behavior of At-Risk African American Youth. *American Journal of Public Health*, 2009; 99(12): 2150 – 2159.
12. Romer, D. Using mass media to reduce adolescent involvement in drug trafficking. *Pediatrics*, 1994; 93(6): 1073 – 1077.

13. *Statistikos departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės. Rodiklių duomenų bazė*. Prieiga per internetą: <http://db1.stat.gov.lt/statbank/selectvarval/saveselections.asp?MainTable=M9020204&PLanguage=0&TableStyle=&Buttons=&PXSid=9495&IQY=&TC=&ST=ST&rvar0=&rvar1=&rvar2=&rvar3=&rvar4=&rvar5=&rvar6=&rvar7=&rvar8=&rvar9=&rvar10=&rvar11=&rvar12=&rvar13=&rvar14=> [žiūrėta 2010 02 27].
14. Tarptautinė konferencija „*Žiniasklaida ir asmenybės raida: nepilnamečių apsauga ir žmogaus orumas*“. Vilnius, 2003, gruodžio 5 – 6 d.
15. Wakefield, M., Flay, B., Nichter, M., Giovino, G. Role of the media in influencing trajectories of youth smoking. *Society for the Study of Addiction to Alcohol and other Drugs*, 2003; 98: 79 – 103.

INFORMATION PROVIDED BY MEDIA ABOUT THE EFFECTS OF PSYCHOTROPIC SUBSTANCES TO INCREASE PUBLIC AWARENESS RATING

Pieikutė Eglė, Jurgaitienė Dalia

Summary

The aim – information provided by media about the effects of psychotropic substances to increase public awareness rating. Carried out in the second half of 2009, output media (newspaper articles, web portals reports, television and radio announcements) and provides an analysis of their subjects. The results were processed using SPSS program. First of all, we have to say, that the Lithuanian mass media mostly provide information about the drug seizure and detainees (which accounted for 66,3 percent), we found it when we evaluated 1349 articles from various media sources according to the subject of the topic in Lithuania. Second place is taken by articles about politics, laws and other legal documents, and only the third - about drug prevention. ($p < 0,05$). In a half-year most of the preventative articles was printed by „Lietuvos žinios“, „Respublika“ „Klaipėda“, „Vakarų ekspresas“, „Vilnius diena“, „Alytaus naujienos“. However, comparison of the area covered by these articles gave significant differences ($p < 0,05$). Mostly of the space in its news pages for consumption of psychotropic substances prevention was given by „Alytaus naujienos“, in the second place „Klaipėda“, the third – „Respublika“, in the fourth – „Lietuvos žinios“ ($p < 0,05$). The area of articles of preventive is only 9470 words per semester, etc. ie, only 5,2 printer's sheet, or only one quarter of the physical field. Some of the preventive articles are short, less than half A4 page. Articles in this size can not provide detailed information about the types of drugs, their effects, and consequences of drug use, development of the addiction, advices to the parents on early identification of drugs using teenager and how to behave later. The drug prevention in media is left on the bottom of the step and according to the number of articles and within the area covered. The government does not have to trust the media sources that they will take the educational function and become teachers in public on this issue, it is necessary to look for other ways to keep the public informed.

KEYWORDS: *narcotics, preventative articles, mass media.*

LIGHT SCATTER IN THE EYE LENSES

Kušleikaite Marija¹, Kušleika Saulius², Snitka Valentinas³

[Publikacija recenzuota]

¹*Faculty of Health Science, Klaipėda University,* ²*Eye Clinic of Medical Academy of Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas,* ³*Research Center for Microsystems and Nanotechnology, Kaunas University of Technology*

Annotation

To characterize the changes in forward light scatter in the lens of the rabbit eye brought about by mobility-confinement stress. 16 rabbits (8 of them were placed in metal hutches for 48 days, the other 8 control rabbits were kept in regular vivarium conditions) were employed for the experiment. After 48 days the rabbits (stressed and control) were anaesthetized using thiopental sodium (35 mg/kg). On removing their eyes, the lenses were prepared for light scatter studies. The lenses located on a special mount were put into the pathway of the laser (685-nm continuous-wave, the output power of 3 mW) beam. The laser beam induced light scatter whose pattern was visible on the screen. Sony 5.1 meg pixels resolution digital camera was used to record the images. In some lenses affected by mobility-confinement stress, light scatter increased more in the regions of the cortex and the nucleus of the lens, while in the other lenses the scatter increased uniformly in all areas, or showed scattering focuses of light in the cortex area, in comparison with that in lenses of the control rabbit. Mobility-confinement stress caused light scatter in the eye lenses of rabbits.

KEYWORDS: *mobility-confinement stress, eye lens, laser, scatter of light.*

Introduction

As a result of technical and social progress, people more frequently experience various stresses such as psychological or ecological ones, or those related to increasing noise, physical inactivity, etc. The main factors that stimulate physical inactivity are the consequences of the industrial revolution, i.e. the elimination of hard physical work, and low energy input in the working activity. News technologies (television, computer communications, electronics in workplaces, computer games, the Internet, etc.) significantly decreased people's physical activeness in their professional activity and during their leisure time (1). Hypodynamics may induce metabolic disturbances and ultrastructure damage in different body systems. For instance, physical inactivity evokes arterial hypertension, hypercholesterolemia, overweight (2), damages the ultrastructure of cardiomyocytes, microfilaments, and causes strongly expressed contractility of smooth muscles in blood vessels (3, 4). In the lens cells, immobilization stress results in vacuolization, calcification, and formation of high-molecular-weight aggregates of crystalline (5). The above-mentioned injuries within lenses may have influence on light scatter, which may lead to cataract formation (6).

The aim of the study – to characterise the changes in forward light scatter in the lens of the rabbits eye brought about by mobility-confinement stress

Materials and Methods

Induction of mobility-confinement stress

The animals were cared for, used and sacrificed according to the rules defined by the European Convention for the Protection of Vertebrate Animals Used for Experimental and Other Scientific Purposes (License No.0006).

Mobility confinement stress of 48 days was provoked according to Fiodorov (7) in Chinchilla male rabbits (weight 2.5 – 3.0 kg; n=8) by placing them in metal hutches, which closely shrouded their body, but rabbits could loosely feed and drink. Rabbits (n=8) of the control group (non-stressed) were kept under normal animal room conditions.

Stressed rabbits (after 48 days of the mobility-confinement regime) as well as the non-stressed (control) ones were killed using thiopental sodium (35 mg/kg). On removing their eyes, the lenses were prepared for light scatter studies.

Investigation of the light scatter in the eye lenses

Light-scattering technique is widely used for measurements of colloidal nanoparticle size and molecular weight in solution, as well as for the characterization of the protein aggregation and conformations (8, 9). As the scatter of the light in the lenses may be related to changes in the protein structure, we used a 685-nm con-

tinuous-wave laser (the output power of 3 mW) to characterise forward light-scatter. The image of coherent light scatter can contain useful information about damages in lens at the molecular level, associated with cataract start.

The schematic of the experimental arrangement used in our investigations is presented in Figure 1. The fresh - immediately after the preparation – lenses (the diameter about 8 millimeters) located on a special mount were put into the pathway of the laser beam. The laser beam of the diameter 2 millimeters induced a scattered pattern of the light on the screen. That all area of the lens would be illuminated the position of lens was corrected by special device. The distance between the position of the lens and the screen was selected to be 1 meter, with the aim to get a good spatial scatter resolution pattern on the screen. Sony 5.1 mega pixel resolution digital camera was used to record the images for comparative investigations.

Results

The characteristics of the laser light scatter in control lenses and lenses of rabbits affected by mobility-confinement stress were recorded. The intensity of light scatter in lenses affected by mobility-confinement stress changed differently. In some lenses, light scatter increased in the cortex and the nucleus regions (Fig. 2), while in other lenses the scatter increased almost uniformly in all areas (Fig. 3). In some lenses, intensive local light scatter in the zone of the cortex could be seen (Fig. 4). Light scatter in the lenses of control rabbits (Fig. 5) was not characterized by the changes detected in the lenses of stressed rabbits.

Discussion

In the present study we report on the effect of a 48-day mobility-confinement stress on the light scatter in eye lenses. As mobility confinement stress can increase the level of catecholamines, blood pressure, and change the concentration of steroids (7), it might induce osmotic stress i. e. destabilization and disintegration of cell membranes, consequently disturbing the balance of water and elements, especially calcium. Physical stress due to immobilization (lasting for 1 hour) increased intraocular pressure in rabbits (10). A 48-day mobility-confinement stress induces vacuolization and calcification of the cortical cells of the lens (5). An increased concentration of calcium in the lenses of rabbits under a 48-day mobility-confinement stress was also determined by an atomic absorption method (11). According to Cekic, O. (12) the calcium content was significantly higher in lenses with cortical cataract. Electron microscopy also showed that the opacities of lens are filled with membrane-bound vesicles, containing elevated levels of free Ca^{2+} . (6). Disturbances in calcium homeostasis are associated with various forms of cataract; e.g., Ca^{2+} -mediated disintegrative globalization of fibers may be responsible for the formation of light scattering centers during cataractogenesis (13). In our previous experiment of 48-day mobility-confinement stress (5), changes in the structure of cortical fibers, i.e. the formation of irregular borders, compaction in an accordion-like fashion, particularly elongation with decreased interdigitations may be related to the fiber growth (6) and aggregation of lens-specific proteins (14). Both rabbit and guinea pig lenses undergo calpain-induced proteolysis of crystalline and alpha-spectrin upon the elevation of lenticular calcium, and this may promote light scattering (15). The low-high density material, which might have been formed of proteins aggregated with calcium, was also detected in lenses under 48-day mobility-confinement stress (5). Thus, the metabolic disturbances and the ultrastructure damage in lenses under 48-day mobility-confinement stress might cause the formation of light-scattering centers such as high-molecular-weight crystalline aggregates. The above-mentioned light scatter intensity changes in different areas of stress-affected lenses (Fig 2-4) may be related to various concentrations and localizations of scattering centers. The lens of young human is colorless and transmits almost 100% of the incident light. With age as the risk factor for cataract (16, 17), there is an increased scatter and absorption of optical radiation by the lens, and the lens becomes yellow and fluorescent. Scatter increases in all zones of the lens. The greatest increase in scattering over time is encountered in the zone of the deep cortex, followed by the nucleus (18, 19). Increased scattering has been attributed to the accumulation of crystalline aggregates within the lens (20) and may be regarded as the precursor of cataract formation (6). Thus, increase light scatter in stress-affected lenses may reflect the early stage of cataract.

Conclusion

The long-term mobility-confinement stress increased light scatter in lenses of rabbits compare with that in the lenses of control rabbits. The intensity of light scatter in lenses affected by mobility-confinement stress changed differently in separate areas. So it may be related to various localizations, concentrations and nature of scattering centers: for instance, in some places of lens may be increased content of calcium, vacuolization, in other – formation of aggregates of lens proteins with calcium, change structure of cortical fibers.

References

1. Volbekienė V. XX palikimas – sparčiai senstanti visuomenė. *Sveikata* 2001; 5: 18-20.
2. Bouchard C, Despres JP. Physical activity and health: atherosclerotic, metabolic, and hypertension diseases. *Res Q Exerc Sport* 1995; 66: 268-75
3. Kušleikaitė M., Stonkus S., Paužienė N., Daukša K., Kušleika S., Gailys R. Changes of structure, function and concentration of bioelements in the heart depending on the intensity of hypodynamic stress. *Acta medica Lithuanica* 1999; 6(3): 200-4.
4. Kušleikaitė M, Stonkus S, Kušleika S. Contractility of smooth muscles and ultrastructure of their microfilaments in restriction of physical activity. *Med Sci Monit* 2001; 7: 34-37.
5. Kušleika S, Paunksnis A, Kušleikaitė M. The influence of hypodynamic stress on ultrastructure of the cortical layer cells of eye lens. *Medicina (Lithuania)* 2004; 40: 987-90.
6. Bron AJ, Vrensen GFJM, Koretz J, Maraini G, Harding JJ. The ageing lens. *Ophthalmologica* 2000; 214: 86-104.
7. Федоров ВМ. Стресс и система кровообращения Москва, Медицина, 1991.
8. *Spectroscopy in Biochemistry*, vol.2., ed. T Ellis Bell, CRC Press Inc., Boca Raton, Florida, 1981.
9. Kendrich BS, Kerwin BA, Chang BS, Philo JS. Online size-exclusion high-performance liquid chromatography light scattering and differential refractometry methods to determine degree of polymer conjugation to proteins and protein-protein or protein-ligand association states. *Anal Biochem* 2001; 299: 136-46.
10. Miyazaki Y, Matsuo T, Kurabayashi Y. Immobilisation stress induces elevation of intraocular pressure in rabbits. *Ophthalmic Res* 2000; 32: 270-7.
11. Kušleika S. Bioelementų (Ca, Zn, Mg, Cu, Mn) kiekybiniai pakitimai lęšiukuose hipodinaminio streso ir Zn poveikyje. *Medicina* 2002; 38: 916-9.
12. Cekić O. Copper, lead, cadmium and calcium in cataractous lenses. *Ophthalmic Res* 1998;30:49-53
13. Bhatnagar A, Ansari NH, Wang L, Khanna P, Wang C. Calcium-mediated disintegrative globalisation of isolated ocular lens fibers mimics cataractogenesis. *Exp Eye Res* 1995; 614: 303-10.
14. Reddan JR. Development and structure of the lens; in: Bellows JG (ed): *Cataract and Abnormalities of the Lens*. New York, Grune & Stratton, 1975, pp 29-96.
15. Fukiage C, Azuma M, Nakamura Y, Tamada Y, Shearer TR. Nuclear cataract and light scattering in cultured lenses from quinea pig and rabbit. *Curr Eye Res* 1998; 17: 623-35.
16. Hodge WG, Whitcher JP, Satariano W. Risk factors for age-related cataracts. *Epidemiol Rev* 1995; 17: 336-46.
17. Mirsamadi M, Nourmohammadi I. Correlation of human age-related cataract with some blood biochemistry constituents. *Ophthalmic Res* 2003; 35: 329-34.
18. Forbes JE, Holden R, Harris M, Brown NAP, Bron AJ. Growth of the human crystalline lens in childhood. *Proceedings of the Xth ISER Meeting, Stresa, Italy*. *Exp Eye Res* 1992; 55: 172.
19. Eckerskorn U, Kokkas K, Hockwin O, Laser H, Janke M. Physiologic changes of lens transparency during ageing: A Scheimpflug photography study. *Dev Ophthalmol* 1989; 17: 72-4.
20. Benedek GB. Theory of transparency of the eye. *Appl Opt* 1971; 10: 459-73.

ŠVIESOS IŠSKLAIDYMAS AKIES LĘŠIUKUOSE

Santrauka

Tikslas. Charakterizuoti pirminio šviesos išsklaidymo triušių akies lęšiukuose pakitimus, sukeltus mobilumą apribojančio streso. Šinšilos veislės triušiai (n=8; 2,5-3,0 kg) buvo imobilizuoti 48 paras siauruose metaliniuose narveliuose. Juose jų judėjimas buvo apribotas, o ēsti ir gerti galėjo laisvai. Kontrolinių triušių taip pat buvo aštuoni ir 2,5-3,0 kg svorio. Jų judėjimas nebuvo apribotas ir buvo laikomi normaliose vivariumo

sąlygose. Po 48 parų visi triušiai (imobilizuoti ir kontroliniai) buvo užmigdyti tiopentaliu (35 mg/kg dozėmis). Iš akių išimti lęšiukai (sausieji specialiuose įtvaruose) buvo dedami 685 nm bangos ilgio lazerio spindulio (2 mm skersmens) kelyje. Atstumas tarp lęšiuo ir ekrano buvo 1 metras. Vaizdus fotografavome filmavimo kamera (Sony 5.1 mega pixel). Nustatėme, jog vienuose lęšiuuose (streso paveikuose) šviesa buvo labiau išsklaidoma žievinėje ir branduolinėje dalyse, kituose – visose srityse. Kai kuriuose lęšiuuose išryškėjo intensyvus lokalus šviesos išsklaidymas žievinėje dalyje. Kontrolinių triušių lęšiuose šviesa nebuvo sklaidoma. Mobilumą apribojantis stresas sąlygoja intensyvių šviesos išsklaidymą triušių akies lęšiuose. Šviesos išsklaidymo intensyvumas įvairiuose lęšiuo zonose kinta skirtingai. Tai gali būti susiję su šviesą išsklaidančių centrų lęšyje lokalizacija, koncentracija ir jų prigimtimi: padidėjusiomis kalcio sankaupomis, vakuolėmis vienoje lęšio srityse, kitose – agregatų iš kalcio ir proteinų formavimusi, žievės skaidulų struktūros kitimu.

RAKTAŽODŽIAI: *mobilumą apribojantis stresas, akies lęšis, lazeris, šviesos išsklaidymas.*

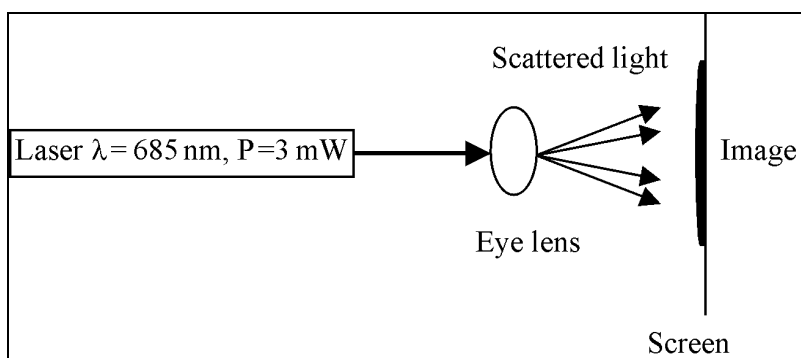


Fig. 1. Experimental arrangement with the laser to record the pattern of forward scatter produced by each sample lens.

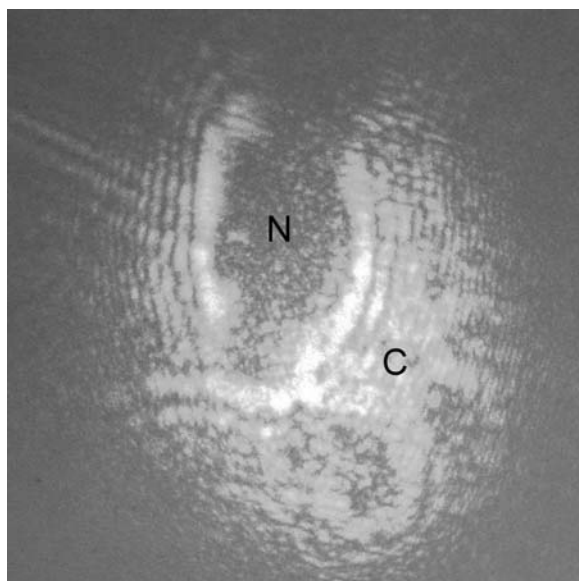


Fig. 2. Increased light scatter in the regions of the cortex and the nucleus of the lens.

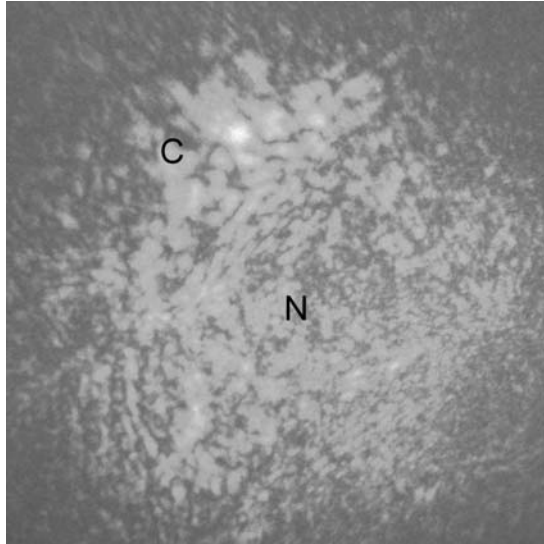


Fig. 3. The intensity of light scatter is almost uniform in all areas of lens.

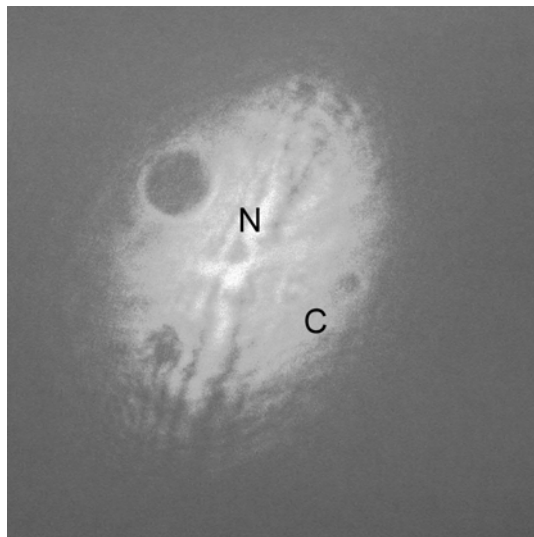


Fig. 4. Intensive local light scatter in the zone of the cortex.

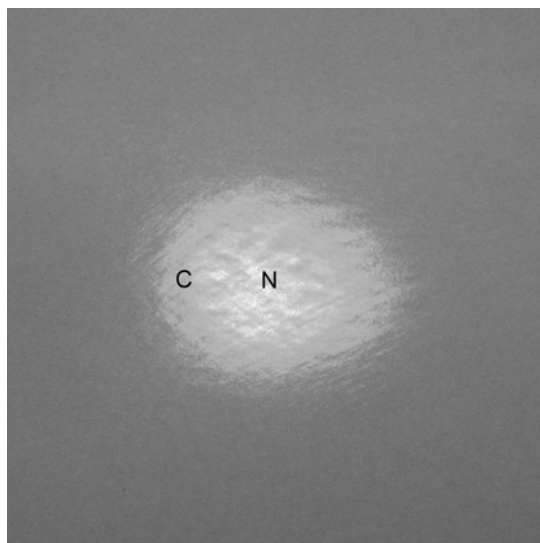


Fig. 5. The intensity of light emanation in the lenses of control rabbits.
Note: N - nucleus, C - cortex in figures 2, 3, 4, 5.

DARBO APLINKOS ĮTAKA SLAUGYTOJŲ PROFESINEI MOTYVACIJAI

Dumbrasienė Rasa, Žuravliova Tatjana
Klaipėdos universitetas

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Darbo tikslas. Išanalizuoti slaugytojų darbo aplinkos įtaką profesinei motyvacijai. Slaugytojų profesinės motyvacijos problema aktuali ne vien medicinoje. Visuomenės sveikata, darbingumas, neįgalumo problemų sprendimas priklauso nuo slaugytojų darbo kokybės ir tai turi įtakos socialinei, ekonominei šalies raidai ir sėkmingai sveikatos reformos eigai. Vienas iš slaugytojų motyvacijų darbui įtakančių veiksnių yra darbo aplinka. Anketinės apklausos būdu buvo nagrinėta Klaipėdos krašto ligoninėse dirbančių slaugytojų nuomonė apie profesinę motyvaciją veikiančius darbo aplinkos veiksnius. Anketa sudaryta iš 33 klausimų, suskirstytų į klausimų apie biologinius darbo aplinkos, apie cheminius-fizikinius ir apie socialinius-psichologinius veiksnių grupes. Straipsnyje pateikiami rezultatai yra tyrimo apie slaugytojų profesinę motyvaciją analizės dalis. 76 proc. teigia, kad ir biologinių veiksnių visuma ir cheminių – fizikinių veiksnių visuma darbo aplinkoje vertintini kaip mažinantys profesinę motyvaciją. Nepatenkinti socialiniai – psichologiniai slaugytojų poreikiai taip pat neturi motyvuojančio poveikio.

RAKTAŽODŽIAI: *darbo aplinkos veiksniai, motyvacija, slaugytojos.*

Įvadas

Žmogaus teisė į saugią aplinką, būstą, saugią darbo aplinką ir kitas svarbiausias reikmes yra įtvirtinta Lietuvos Respublikos Konstitucijoje.

Darbo aplinkos kokybė ir sąlygos - tai svarbūs veiksniai, įtakoiantys slaugytojų darbą (Gražulevičienė, 2004). Slaugytojų, kaip ir daugelio kitų profesijų atstovų, profesinėje veikloje tyko įvairūs darbo aplinkos veiksniai: fizikiniai, cheminiai, biologiniai, socialiniai, psichologiniai ir daugelis kitų. Mikrotraumos (įsidūrimai, įsijovimai), nugaros skausmai dėl priverstinės padėties, alergija lateksui bei cheminėms ir kt. medžiagoms, stresai, fizinis krūvis, toksinės medžiagos, mikrobiologinė tarša – tai tik dalis darbo aplinkos veiksnių, su kuriais slaugytojai nuolat susiduria kasdieniame darbe, besirūpindami kitų sveikata ir problemomis (Vilmantaitė, Šeškevičius, 2006). Valintėlienė R. (2005). *Infekcijų rizika medicinos darbuotojų darbe, jos mažinimo būdai*. [žiūrėta 2005-10-12]. Prieiga per internetą: hiva.dtiltae.lt/hospitalines/sauga.pdf. Sunkiai dirbdamos slaugytojos per tam tikrą laiką išnaudoja savo teigiamų emocijų ir fizinių jėgų rezervas ir tuomet pajunta sveikatos sutrikimus. Tokie veiksniai gali sukelti nepasitenkinimą atliekamu darbu.

Slaugytojų darbo aplinka, kaip teigia R. Vilmantaitė ir A. Šeškevičius (2006) – darbuotojus supanti erdvė, kurioje juos gali veikti kenksmingi ir pavojingi veiksniai. S. Stašienės (2003) nuomonę, pagal veikiančius aplinkos veiksnius aplinką galima skirstyti į trys dalis: fizinę, socialinę ir psichologinę.

Fizinė aplinka – tai darbuotojo darbo sąlygos konkrečioje darbo vietoje, organizacijoje.

Psichologinė darbo aplinka – tai žmogaus psichofiziologinių savybių ir įvairių sensorinių veiksnių įtakos visuma.

Socialinę aplinka - tai ne tik žmonių, dirbančių įmonėje, sutelkimas, nukreipimas siekti bendrų tikslų, bet ir mašinų, įrangos, technologijų funkcijų pritaikymas, darbo organizavimas, darbo vietų projektavimas, darbo pasidalijimas, kooperavimas bei racionalus darbuotojų paskirstymas.

Slaugytojų profesinė motyvacija – svarbus veiksnys, turintis didelę įtaką sėkmingai sveikatos reformos eigai. Paslaugų kokybė tiesiogiai siejasi su darbuotojų profesine motyvacija (Kondo, 1999), o ji savo ruožtu, glaudžiai siejasi su sąmoninga žmogaus veikla ir yra neatskiriama nuo jo poreikių. Labai svarbią įtaką profesinei motyvacijai turi darbo aplinka, nes dažnai yra skirtumas tarp to, ką siūlo įstaiga ir ko iš jos tikisi pats darbuotojas.

Darbo aplinkos veiksniai

Kaip rašo R. Gražulevičienė (2004), veiksniai, turintys įtakos sveikatai, yra klasifikuojami į penkias grupes: 1) genetiniai veiksniai; 2) medicinos pagalbos kokybė, 3) gyvensenos veiksniai; 4) aplinkos veiksniai; 5) amžiaus periodas.

Šių veiksnių grupių poveikis sveikatai gali būti dvejopas: palaikyti ir stiprinti sveikatą ar ją žaloti. Veiksniai, sukeltantys sveikatos pakenkimus, vadinami pavojingais veiksniais. Jie skirstomi į penkias grupes: 1) biologiniai veiksniai, 2) cheminiai veiksniai, 3) fizikiniai veiksniai, 4) socialiniai veiksniai, 5) psichologiniai veiksniai.

Toks veiksnių skirstymas yra naudojamas PSO nustatant specifinius pavojingus darbo aplinkos veiksnis, kurie kelia didžiausią riziką slaugytojų sveikatai.

Biologinių veiksnių grupei yra priskiriamos bakterijos, virusai, parazitai ir kiti organizmai, kurie yra supančioje aplinkoje ir gali sukelti slaugytojų sveikatos pakenkimus.

Cheminiams veiksniams yra priskiriamos toksinės cheminės medžiagos. Tai oro teršalai, dulkės, tabako dūmai. Įvairių mikrobu ir mikroorganizmų baltyminės medžiagos.

Pavojingų fizinių veiksnių grupei priskiriami įrengimų keliamas triukšmas, virpesiai, radiacija, elektromagnetiniai laukai, šaltis, karštis, drėgmė.

Tarp socialinių veiksnių rizikingų sveikatai yra profesinės darbo grupės, kurių menkas išsilavinimas su jam būdingomis mažomis pajamomis, elgsenos rizikos veiksniais ir sveikatai kenksmingomis darbo sąlygomis.

Psichologiniai kenksmingi veiksniai skatina daugelio ligų progresavimą, didina sergamumo riziką. Didelį pavojų turi psichologinis stresas, įtempta tarpusavio santykiuose, diskriminacija darbe.

Biologiniai darbo aplinkos veiksniai slaugytojos darbe

Nuo hepatito B (HB) ir šios ligos padarinių kasmet miršta 1-2 mln. planetos gyventojų. Kaip teigia V. Mačionienė ir kiti mokslininkai (2001), Lietuvoje kasmet užregistruojama apie 3 tūkst. ūminio HB atvejų ir 300 asmenų per metus tampa HBV nešiotojais. Mokslininkai atkreipia dėmesį į tai, jog HB pavojingas medicams, kaip darbo aplinkoje įgyta liga.

V. Mačionienė nustatė, kad HBV infekcijos besimptomės formos tarp medicinos darbuotojų dažnis yra 16,3 proc. Pagal specialybes šios ligos dažnis slaugytojoms yra 19,8 proc. (akušerėms – 12,4 proc., slaugytojų padėjėjoms – 12,4 proc., gydytojams – 12,7 proc.), t.y. pagal šansų santykį 1,8 karto didesnis nei gydytojų. Teigiama, jog medicinos darbuotojų užsikrėtimo HBV tikimybę didina mikrotraumatizmas, 100 kartų didesnis HBV infektabilumas lyginant su ŽIV, didelis HBV atsparumas temperatūrai ir drėgnumui, nežinojimas apie paciento persirgtą HB, abejingumas profilaktiniams skiepams bei netaikomas infekcijos profilaktika po sužalojimo.

Cheminiai-fizikiniai darbo aplinkos veiksniai slaugytojos darbe

Kaip rašo A. Juozulynas ir kiti autoriai (2005) straipsnyje „Visuomenės sveikatos darbuotojų gyvenimo kokybė“ dirbančios ligoninėje slaugytojos veikia daug pavojingų sveikatai veiksnių:

1. Kontaktas su patogeniniais mikroorganizmais, kuriuos išskiria infekuoti pacientai;
2. Įdūrimai ir įpjovimai injekcinėmis adatomis ir kitais aštriais įrankiais, įpjovimai stiklo šukėmis, paciento kaulų lūžgaliais;
3. Kontaktas su kenksmingomis medžiagomis, kurios yra valymo priemonėse, medikamentuose, anestetikuose, dezinfektantuose ir tirpaluose, kurie skirti sterilizacijai;
4. Nuovargis nuo ilgo darbo stovint;
5. Alergija lateksui nuo pirštinių mėvėjimo;
6. Stresas ir nuovargis dėl ilgos darbo dienos, naktinio ir pamaininio darbo, tiesioginio kontakto su infekuotais ir sunkiai sužalotais pacientais.

Socialiniai – psichologiniai darbo aplinkos veiksniai slaugytojų darbe

Kaip teigia A. Elo (1996), tipiška stresinė situacija darbe apibrėžiama, kaip situacija, susijusi su darbo reikalavimais, kurie neatitinka dirbančių slaugytojų žinių, sugebėjimų ar poreikių. Pagrindinė streso priežastis – tai konfliktas tarp žmogaus poreikių bei vilčių ir realybės. Tokios darbo sąlygos, kaip aukšti ar individualiems poreikiams prieštaraujantys darbo reikalavimai, darbo kontrolės stoka ar nepakankama socialinė parama, yra pagrindiniai psichologiniai darbo veiksniai, kurie tiesiogiai veikia slaugytojos suvokimą apie situacijos stresiškumą ar pasireiškia stresinėmis reakcijomis.

Slaugos specialistai patiria fizinį bei psichologinį nuovargį, emocinę įtampą. Visa tai sąlygoja nepasitenkinimą darbu, konfliktų tarp slaugytojo ir darbo aplinkos atsiradimą. Renata Vilmantaitė ir Arvydas Šeškevičius (2006) nustatė, kad 152 (84,4 proc.) respondentai nurodo emocinę įtampą, slaugytojų darbo nevertinimą, per mažą atlygį už atliekamą darbą. Dauguma apklaustųjų (64 proc.) teigia, kad dirbdami dabartinėje darbo vietoje pastebėjo savo elgsenos pokyčius. Pokyčiai, kuriuos dažniausiai paminėjo respondentai: sutrikęs miegas, nuolatinis nerimo jausmas, sumažėjęs fizinis aktyvumas, didesnis abejingumas, priešiškus, grubumas, sumažėjęs apetitas, didesnis poreikis tonizuojamiesiems gėrimams (kavai, stipriai arbatai). Tyrėjai daro išvadą, kad didelis darbo krūvis, trumpas poilsio laikas, ilgalaikė emocinė įtampa, vadovų paramos stoka skatina konfliktų (nesuderinamumų) tarp slaugytojo ir darbo aplinkos atsiradimą, požiūrio į atliekamą darbą pasikeitimą.

Slaugytojų profesinė motyvacija

Kaip teigia T. Solomandina (2002), motyvas – veiklos priežastis, susijusi su objektyvių poreikių patenkinimu. Tai vidinis veiksnys, skatinantis veiklą. Motyvacija visada susijusi su sąmoninga žmogaus veikla ir yra neatskirama nuo jo poreikių. Veiklos motyvai priklauso nuo pačios žmogaus prigimties ir jo vertybinių orientacijų, nukreiptų stiprinti dvasingumą ir puoselėti žmogų supančią aplinką, nepažeidžiant jos natūralaus vieningumo.

Žmogaus dalyvavimas bet kurioje veikloje yra nulemtas pirmiausia jo poreikių bei jo galimybių tuos poreikius patenkinti. Poreikiai yra pirminiai – žmogaus įgimti (fiziologiniai) poreikiai ir antriniai – tai psichologiniai poreikiai (sėkmės, garbės, valdžios). Poreikiai skatina žmogaus norą veikti ir pasiekti tikslų. Žmogaus poreikiai – motyvacijos pagrindas.

Poreikius sudaro moralė, kūrybiniai gebėjimai, išsimokslinimas ir profesinis meistriškumas. Žmonės aktyviai sieks organizacijos tikslų, kai bus tikri, kad drauge patenkins ir savo poreikius. Žmonės yra motyvuoti ką nors daryti todėl, kad tikisi už darbą gauti tai, ką jie vertina. Vadinasi labai svarbu žinoti ką darbuotojai vertina, ir užtikrinti, kad jie tai gaus, jei dirbs, ir negaus, jei ne dirbs. Realizuojant šį procesą, svarbu išsaugoti kiekvieno darbuotojo sveikatą ir palaikyti bendradarbiavimo santykius. Kaip ir bet kokiame darbe, medicinoje egzistuoja vadovo ir kolektyvo sąveika, kuri vienaip ar kitaip yra susijusi su motyvacija, nes norėdami motyvuoti pavaldinius siekti organizacijos tikslų, vadovai privalo žinoti ir įvertinti jų poreikius. Siekiant užtikrinti personalo veiklos efektyvumą būtina sudaryti konstruktyvaus bendradarbiavimo atmosferą, kuri skatintų kiekvieną kolektyvo narį kuo geriau realizuoti savo gebėjimus. Mikroklimato sukūrimas įstaigoje yra gana sudėtingas personalo valdymo uždavinys. Jis yra sprendžiamas kuriant motyvacijos sistemas, objektyviai vertinant darbo rezultatus, parenkant valdymo stilių, atitinkantį konkrečią situaciją. Motyvacijos procesas yra realizuojamas prisilaikant tam tikrų principų, dėsningumų bei elgesio taisyklių.

Tyrimo kontingentas ir metodika

Siekiant išanalizuoti stacionaro slaugytojų darbo aplinkos poveikį profesinei motyvacijai, atlikta Klaipėdos krašto ligoninėse anketinė apklausa. Anketa buvo sudaryta iš 33 klausimų, kurie buvo suskirstyti į 3 klausimų grupes. Pirmą klausimų grupę sudarė klausimai apie biologinius darbo aplinkos veiksnius, antrąją – apie cheminius-fizikinius darbo aplinkos veiksnius, trečiąją – apie socialinius – psichologinius darbo aplinkos veiksnius. Atliktame tyrime kaip socialiniai – psichologiniai motyvaciją veikiantys veiksniai pasirinkti Maslow motyvacijos teorijoje nagrinėjami saugią aplinką nusakantys rodikliai bei savirealizaciją atskleidžiantys faktoriai. Pasirinktos ir tyrime nagrinėjamos sritys yra: a) saugi socialinė aplinka – galimybė bendrauti su kolegomis, viršininku, pasididžiavimas ligonine kurioje dirbi, moraliniai faktoriai; b) savirealizacija – viena iš aukščiausių pakopų pagal A. Maslow teoriją. Į šią sąvoką įeina pasitenkinimas darbu, pasitenkinimas socialine padėtimi įstaigoje, galimybė tobulėti, atsakomybės jausmas ir savo pareigų reikšmingumas.

Tyrimas buvo vykdomas 2011 metų sausio- vasario mėnesiais. Tiriamųjų imtis: N=156 slaugytojos. Gauti tyrimo duomenys buvo apdorojami Excel 2000 programa.

Tyrimo rezultatų apibendrinimas

Daugumos (57 proc.) slaugytojų manymu, jų darbo aplinka yra labai kenksminga. 51,5 proc. slaugytojų pakankamai daug žino apie biologinius veiksnius, kurie yra jų darbo aplinkoje; žino apsaugos būdus, metodus ir yra aprūpintos apsisaugojimo priemonėmis. 92,1 proc. apklaustųjų slaugytojų teigia esančios pakankamai aprūpintos apsisaugojimo priemonėmis. Vertinant slaugytojų darbo aplinką veikiančius biologinius veiksnius pastebima, kad darbo aplinkos veiksniai neturi profesinę motyvaciją skatinančio poveikio.

Nagrinėjant atsakymus apie cheminių-fizikinių darbo aplinkos veiksnius 51 proc. slaugytojų teigia turinčios sveikatos sutrikimus dėl cheminių darbo aplinkos veiksmių. Šie rezultatai yra panašūs su tyrimų, publikuotų literatūroje, rezultatais. E. Glumbakaitės, R. Dubakienės ir kitų autorių tyrimo. Daugiau kaip pusė darbuotojų įsitikinę, kad serga (sirgo) liga, kurios atsiradimas susijęs su darbo aplinka. Darbuotojai, kurie patiria alergiją nuo lateksinių pirštinių, dažniausiai turi galimybę pakeisti jas nitrilinėmis. Apklausus slaugytojas nustatyta, kad dominuojančiu faktoriumi išigyjant dezinfektantus tampa kaina, o ne jų poveikis darbo aplinkai.

Tyrimo metu nustatyta, kad cheminiai – fizikiniai darbo aplinkos veiksniai mažina profesinę slaugytojų motyvaciją.

Analizuojant atsakymus apie socialinius-psichologinius ir buitines darbo aplinkos veiksnius savo pasitenkinimą darbu slaugytojai dažniausiai (47 proc.) vertina trejetu penkiabalėje sistemoje.

Pasitenkinimas atliekamu darbu yra geriausias motyvatorius, deja 15 proc. apklaustų slaugytojų nemėgsta savo darbo, 26 proc., nori pakeisti darbo vietą, 41 proc. respondentų negali pasakyti, kad slaugytojos darbas – tai jų “svajonių viršūnė”.

Sprendimų priėmimo procesas yra reikšmingas veiksnys, turintis įtakos psichologinei aplinkai. Intensyvios terapijos skyrius, operacinė – tai gydymo įstaigos padaliniai, kur visi veiksmai griežtai reglamentuoti, slaugytojoms yra labai mažai galimybės dalyvauti priimant sprendimus ar kaip nors daryti jiems įtaką, dėl ko darbuotojai labiau linkę išgyventi įtampą ir stresą. Apie darbe patirtus stresus pasisakė 70 proc. slaugytojų.

Slaugytojos yra labiau motyvuotos, jeigu padalinio tikslai patenkina darbuotojų lūkesčius. Dauguma darbuotojų (31 proc.) galvoja, kad jų lūkesčius darbas savo darbovietėje patenkina tik iš dalies. Atsakomybė už darbą ir jo tikslus yra vienas motyvuojančių veiksnių. 59 proc. slaugytojų dažniausiai galvoja, kad žino savo skyriaus tikslus, 55 proc. yra pasiruošusios atlikti naujas ir neįprastas pareigas bei užduotis. Čia matome, kaip pasireiškia bendrieji socialiniai motyvai: žmonės dirba todėl, kad jaučia pareigą. Su šiais motyvatoriais susijęs atlygis – asmeninis pasitenkinimas, kylantis iš atliktos pareigos jausmo (vidinis atlygis). Žmonės labiausiai atsiduoda tikslams, kurie sutampa su jų organizacijos tikslais; yra labiau motyvuoti, jei jaučia savo indėlį į organizacijos tikslų įgyvendinimą (vidinis atlygis).

Išvados

1. 57 proc. slaugytojų vertina darbo aplinką biologinių veiksnių požiūriu kaip labai kenksmingą dėl mikroorganizmų, 40 proc. – mano, kad turi įtakos sveikatos sutrikimams. 76 proc. teigia, kad biologinių veiksnių visuma darbo aplinkoje mažina profesinę motyvaciją.

2. 15 proc. slaugytojų laiko darbo aplinką labai kenksminga, 51 proc. - nurodo, turinčios sveikatos problemų, dėl cheminių – fizikinių veiksnių. 76 proc. slaugytojų teigimu darbo aplinkos cheminiai – fizikiniai veiksniai vertintini kaip mažinantys profesinę motyvaciją.

3. 86 proc. slaugytojų nėra patenkintos gaunamu atlyginimu ir ateities perspektyvomis, emocinę įtampą (stresą) patyrė 52 proc. 19 proc. respondentų savo darbe patiria savirealizaciją. Nepatenkinti socialiniai – psichologiniai slaugytojų poreikiai neturi motyvuojančio poveikio.

Literatūra

1. Gražulevičienė R. (2004). *Žmogaus ekologija*. Kaunas.
2. Jankauskas V., Dubakienė R., Jurkuvėnas V. (2002). Vilniaus universiteto ligoninės darbuotojų dirbančių su cheminėmis dezinfekcijos medžiagomis, darbo sąlygos ir sveikatos būklė. *Visuomenės sveikata. N 1-2 (14-15)*, p. 47-52.
3. Juozulynas A., Jurgelėnas A., Marcijonas A ir kt. (2005). Visuomenės sveikatos darbuotojų gyvenimo kokybė. „*Sveikatos mokslai*“ N2, p.76-80.
4. Mačionienė V., Laiškonis A., Kupčinskas L. (2001). Hepatito B paplitimas tarp medikų ir jo prevencija. *Medicina*, 37(10), p.1080-1086.
5. Petkevičiūtė N., Kalinina I. (2004). Veiksniai, didinantys darbuotojų organizacinį išpareigojimą. *Organizacijų vadyba: sisteminiai tyrimai: 2004.31*, p. 179-191.
6. Stašienė S. (2003). *Žmogus ir aplinka*. Kaunas.
7. Valintėlienė R. (2005). *Infekcijų rizika medicinos darbuotojų darbe, jos mažinimo būdai*. [žiūrėta 2005-10-12]. Prieiga per internetą: hiva.dtiltae.lt/hospitalines/sauga.pdf.
8. Vilmantaitė R., Šeškevičius A. (2006). „Perdegimo“ sindromas tarp Lietuvos kardiologijos centruose dirbančių slaugytojų. *Medicina*, 42 (7), p.600-608.
9. Elo A.L. (1996). *Assessment of psychic stress factor at work. Institute of occupational medicine*.
10. Lawer E.E., L.W. Porter (1968). *Pay and Organization Effectiveness*. McGraw-Hill, New York.
11. Соломандина Т., Соломандин В. (2002). *Мотивация трудовой деятельностью*. Москва.

WORK AREA INFLUENCE TO NURSES PROFESSIONAL MOTIVATION

Dumbrasgienė Rasa, Žuravliova Tatjana

Summary

Objective. Analyze the work environment on nurses' professional motivation. Nurses' professional motivation is a problem not only in medicine. Public health, working capacity, problems of disability depends on the quality of the work of nurses and this has affected the social, the economic development of the country and running successful health care reform. One of the nurses' work motivation factors, that influence work quality, is work environment. The questionnaires analyzed the Klaipeda region hospital nurses' professional opinion about the motivation of working environmental factors which can affect work positive or negative quality. Questionnaire consists of 33 questions, grouped into biological questions about the working environment, the chemical-physical and the socio-psychological factors. The article presents the results of a survey of nurses' professional motivation analysis. 76 percent argues that the totality of biological and chemical agents-a set of physical factors in the working environment to be assessed as the lowering of professional motivation. Dissatisfied with the social-psychological needs of careers should also not impact on motivation.

KEYWORDS: *work environment factors, motivation, nurses.*

MIESTŲ (RAJONŲ) KŪNO KULTŪROS IR SPORTO PLĖTROS STRATEGIJA – PRIELAIDA ESMINIAMS POKYČIAMS SVEIKOS GYVENSENOS RAIDOJE

Raslanas Algirdas

Vilniaus pedagoginis universitetas

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Kūno kultūros ir sporto strategija (toliau vadinama – Strategija) – tai pagrindinės nuostatos ir jų įgyvendinimo būdai, skirti miesto (rajono) gyventojų fizinio aktyvumo skatinimui, gyvenimo kokybės gerinimui, talentingų sportininkų paieškai ir jų meistriškumo ugdymui. Strategija nustato gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo, sportininkų ugdymo kryptis mieste (rajone), strategijoje laikomasi populiacinio, apimančio daugelį sektorių, ilgalaikio, integruoto ir paremto visuomenės sveikatos mokslo įrodymais požiūriu. Taip pat laikomasi ekologinio požiūriu, t.y. numatoma su sveikata susijusį fizinį aktyvumą skatinti per gyventojų fiziniam aktyvumui palankius aplinkos pokyčius, kurie pasiekiami dėl horizontalaus bendradarbiavimo sveikatos, sporto, aplinkos, transporto, švietimo atsakingose miesto institucijose. Šiuolaikinėje visuomenėje, kurioje dėl informacinių technologijų, transporto priemonių bei urbanizacijos yra dirbtinai suvaržomas fiziologiškai būtinas fizinis krūvis – reguliarūs fiziniai pratimai ir judėjimas, sportiško gyvenimo įgūdžiai yra būtini. Todėl daugelyje Europos šalių įgyvendinamos programos Sportas visiems (pagal Europos Tarybos chartiją „Sportas visiems“). Skandinavijos ir kai kuriose vidurio Europos šalyse šiose programose dalyvauja net du trečdaliai gyventojų. Panaši programa pradėta įgyvendinti ir plėtojama Lietuvoje, tačiau ji negali būti atsieta nuo visos kūno kultūros ir sporto plėtros mūsų šalyje (ir bendros strategijos, kuri turėtų integruoti taip pat ir sporto infrastruktūros plėtros sveikos gyvensenos ugdymo, vaikų ir jaunimo socializacijos, nusikalstamumo prevencijos bei kitas programas, numatyti jų koordinavimą tarp institucijų). Nors daugelyje kompleksinių valstybės strategijų ir ilgalaikių programų įgyvendinimo kokybės gerinimas buvo suvokiamas kaip vienas iš prioritetų, o visuomenės integralumas ir sveika gyvensena – tai vienas iš esminių gyvenimo kokybės elementų, tačiau galimas kūno kultūros ir sporto vaidmuo, siekiant šio tikslo, nebuvo suvoktas.

RAKTAŽODŽIAI: *kūno kultūra, sportas, sportas visiems, sporto veikla, sveika gyvensena.*

Tyrimo tikslas – sukurti miesto (rajono) kūno kultūros ir sporto strategijos principus, leidžiančius sudaryti palankias aplinkos sąlygas miesto (rajono) gyventojų visų socialinių grupių fizinio aktyvumo skatinimui, sveikatos stiprinimui ir išsaugojimui, laisvalaikio užimtumui ir gyvenimo kokybės gerinimui, talentingų sportininkų paieškai ir jų nuosekliam meistriškumo ugdymui.

Tyrimo rezultatai

Mietų ir rajonų kūno kultūros ir sporto sektoriaus analizė parodė, kad ilgalaikės kūno kultūros ir sporto strategijos nebuvimas stabdo proceso plėtrą mieste, nesukurta bendroji sporto organizacijų struktūrinė schema neleidžia plėsti miesto varžybų sistemos, neskatina plėtotis sveikatinimo sporto, seniūnijose ir bendruomenėse, praktiškai tik verslo dėka vystosi sporto paslaugų sektorius. LRS patvirtinus Nacionalinę kūno kultūros ir sporto strategiją pačiu svarbiausiu uždaviniu liktų miestų kūno kultūros ir sporto strategijos, galinčios ženkliai suaktyvinti gyventojų fizinio aktyvumo, sveikatingumo, sporto ir rekreacinio sporto plėtrą.

Vertinant tyrimo rezultatus nustatytos pagrindinės priežastys (silpnybės) kodėl taip vangiai plėtojama kūno kultūra miestuose (rajonuose), tačiau kartu išskirta galimybių dalis, nurodanti kūno kultūros ir sporto plėtros perspektyvą.

Silpnybės

1. Jau ilgus metus menkas (nepakankamas) kūno kultūros ir sporto valdymas Lietuvos miestuose ir rajonuose.
2. Labai mažas kūno kultūros ir sporto biudžetinis finansavimas.
3. Miesto (rajono) sportinė veikla daug labiau orientuota į sporto mokymo įstaigų veiklą ir mažai remiama sporto klubų veikla.
4. Nepakanka sporto renginių, sporto švenčių skirtų neįgaliesiems, pagyvenusiems žmonėms bei gyventojams.
5. Beveik nestatomi mažų investicijų reikalaujantys sporto aikštynai, naujai nerenovuojamos sportinių žaidimų salės, futbolo aikštės. Tai neleidžia tinkamai teikti fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos paslaugų gyventojams.
6. Per mažai skatinamos privačios investicijos į sporto infrastruktūros plėtros programas ir projektus, nenustatyti viešojo ir privataus sektorių bendradarbiavimo sporto srityje principai.
7. Sporto ir rekreacinių įrenginių stygius, patrauklių, šiuolaikiškų fizinio aktyvumo įrenginių stoka rekreacinėse zonose, darbo vietose ir švietimo įstaigose.
8. Nepakankamai išnaudojamos privačių sveikatingumo centrų galimybės.

9. Nesukurta informacinė sistema apie sporto ir sveikatingumo paslaugas teikiančias organizacijas, centrus ir klubus, apie mieste vykstančius sporto renginius.

Galimybės

1. Rengiamos ir tobulinamos Valstybinės strategijos ir ilgalaikės programos, susijusios su sporto plėtros siekiu bus susietos su miesto (rajono) kūno kultūros ir sporto strategija, veiklos programa, priemonėmis ir jų didesniu finansavimu.
2. Sporto modelio sukūrimas leis iš esmės pagerinti kūno kultūros ir sporto plėtrą, propaguos gyventojų fizinį aktyvumą, sveikatingumą ir rekreacinį sportą ir talentingų sportui jaunuolių sportinį meistriškumą.
3. Atnaujinta ir išplėta sporto infrastruktūra užtikrins didesnės gyventojų dalies fizinį aktyvumą, sveiką gyvenimą, gerins gyvenimo kokybę, mažins sergamumą, atsvario turinčių ir nutukusių žmonių skaičių. Nemokamų ir šiuolaikiškų fizinio aktyvumo įrenginių plėtra mažins socialinę atskirtį ir didins jaunimo užimtumą.
4. Didėjanti privataus verslo investicijų dalis į sporto sektorių, lėšų sutelkimas užtikrins sporto infrastruktūros ir sporto projektų plėtrą, geresnis bendradarbiavimas leis efektyviau panaudoti jau turimą privačią sveikatinimo bazę.
5. Europos Sąjungos struktūriniai fondai gali būti panaudojami nacionalinės ir regioninės svarbos sporto infrastruktūros objektų statybai finansuoti. Miestas (rajonas) turėtų galimybę organizuoti įvairaus amžiaus sportininkų Europos ir pasaulio čempionatus, taip pritrauktų lėšų, garsintų miesto vardą ir didintų jo konkurencingumą tarptautinėje erdvėje.
6. Pradėjus vykdyti naujus fizinio aktyvumo projektus: mokinių olimpinį festivalį, seniūnijų sporto žaidynes, neįgaliųjų ir studentų sporto žaidynes, atsirado galimybės daug daugiau jaunimo ir gyventojų įtraukti į kūno kultūros pratybas ir dalyvavimą klubinėje veikloje.
7. Didėjantis seniūnijų ir bendruomenių aktyvumas, gyvenamosios aplinkos pritaikymas fiziniam aktyvumui leistų iš esmės pakeisti gyventojų požiūrį į sveiką gyvenseną.

Tyrimo rezultatų analizė leido išskirti penkis tikslus ir suformuoti jiems uždavinius, kurie būtų laikomi kaip pagrindiniai formuojant miesto (rajono) kūno kultūros ir sporto strategiją.

1. Tikslas. Sistemingai didinti suvokimą visuomenėje, kad fizinis aktyvumas, sportiškumas yra asmens darnos prielaida ir visuotinė vertybė, populiarinti fizinį aktyvumą įvairiuose gyventojų sluoksniuose, vykdyti veiksmingą stebėseną ir siekti, kad fizinis aktyvumas taptų bendrosios kultūros dalimi.

Uždaviniai:

Sukurti ir tobulinti sveikos ir sportiškos gyvensenos propagavimo per miesto (rajono) informavimo priemonės sistemą.

Parengti sportiško gyvenimo būdo diegimo programą formaliojo bei neformaliojo švietimo sistemose atsižvelgiant į įvairias amžiaus grupes.

Sudaryti sąlygas sėkmingai padidinti kūno kultūros ir sporto prestižą visuomenėje.

Sudaryti palankias sąlygas, sukurti ir tobulinti tiesioginio skatinimo sistemą viešoms ir privačioms institucijoms kultūros ir sporto srityje, plėtoti sporto paslaugų verslą.

2. Tikslas. Tobulinti kūno kultūros ir sporto viešojo administravimo struktūrą, plėtojančią bendradarbiavimą su nevyriausybinėmis sporto organizacijomis ir privačiu sportinės veiklos sektoriumi. Sudaryti teises ir ekonomines sąlygas universalių sporto klubų, kaip pirminės sporto grandies struktūros, sparčiam vystymuisi.

Uždaviniai:

Sudaryti ekonomines sąlygas universalių sporto klubų sparčiam vystymuisi.

Išplėsti savivaldybių institucijų bendradarbiavimą su kultūros, sporto ir turizmo darbuotojais.

Plėtoti visų valdymo sričių susijusių su kūno kultūros ir sporto socialinėmis funkcijomis, tarptautinį bendradarbiavimą.

3. Tikslas. Plėtoti su fiziniu aktyvumu susijusius žmogiškuosius išteklius, gerinti kūno kultūros ir sporto specialistų kvalifikaciją, didinti žmoniškųjų išteklių plėtrą didėjančiam socialiniam kūno kultūros ir sporto vaidmeniui užtikrinti ir pačios bendruomenės sveikatingumo, sporto programų įgyvendinimui.

Uždaviniai:

Skatinti talentingus jaunuolius sporto organizatorius stoti į LKKA, VPU įsigyti kūno kultūros mokytojo ar trenerio specialybę.

Parengti jaunų kūno kultūros specialistų integracijos į seniūnijas arba bendruomenės programą.

Sukurti nevyriausybinių sporto organizacijų strateginio bendradarbiavimo su viešojo administravimo sektoriumi sistema.

4. Tikslas. Sukurti efektyvią talentingų sportininkų atrankos sistemą, sudaryti jiems tinkamas sąlygas didelio meistriškumo kėlimui, organizuoti tarptautinius sporto renginius, sporto pasiekimais garsinti miestą (rajoną).

Uždaviniai:

Skatinti kultivuojamų sporto šakų plėtojimo ir sporto varžybų efektyvumo didinimą.

Sudaryti sąlygas pilnai atsiskleisti jaunuolių talentui, didinti talentingo sportui jaunimo meistriškumą ir garsinti miestą (rajoną).

5. Tikslas. Sukurti ir tolygiai išplėtoti visose miesto (rajono) seniūnijose bazinę sporto infrastruktūrą, kuri būtų prieinama kiekvienam bendruomenės nariui, sudarytų tinkamas sąlygas įvairių amžiaus grupių gyventojų fiziniam ugdymui, sportavimui, sporto paslaugų plėtojimui, sportininkų rengimui ir tarptautinių varžybų ar sporto švenčių vykdymui..

Uždaviniai:

Gamtines ir rekreacines sąlygas plačiau pritaikyti masiniam sportui.

Sukurti ir tobulinti viešosios infrastruktūros (būsto, transporto, poilsio, rekreacinių zonų ir kt.) planavimo ir veiksmų koordinavimo su kūno kultūros reikalavimais sistema, sudarančią sąlygas sveikai gyvensenai per fizinį aktyvumą.

Nustatyti ir įgyvendinti minimalius reikalavimus vietinei infrastruktūrai artimiausioje gyvenamojoje aplinkoje.

Kooperuoti investicines lėšas universalių sporto infrastruktūros objektų tinklo optimizavimui.

Išvados

1. Fizinį nejudrumą įtakoja trys veiksniai: asmeniniai, tokie kaip požiūris į fizinį aktyvumą, ar įsitikinimas žmogaus gebėjimu būti aktyviam, mikroaplinka, kurioje žmonės gyvena, mokosi ir dirba, poveikis fiziniam aktyvumui ir makroaplinka, bendrosios socioekonominės, kultūrinės ir aplinkos sąlygos.
2. Kūno kultūros ir sporto plėtra nepripažinta kaip esminis miesto (rajono) prioritetas sveikai gyvensenai ugdyti, gyvenimo kokybei gerinti (net ir edukacinėse institucijose) ir visuomenės sanglaudai stiprinti.
3. Fizinio aktyvumo pasirinkimas turi būti integruotas į gyventojų kasdienybę taip, kad būtų lengva, natūralu ir trokštama jį pasirinkti, jis turi būti skatinamas ne tik per organizuotą sportavimą, bet ir per fizinio aktyvumo galimybių didinimą žmonių gyvenamoje aplinkoje, sudarant sąlygas, ypač jaunimui dalyvauti malonumą teikiančiose kūno kultūros ir sporto pratybose pagal kiekvieno poreikius, galimybes ir motyvaciją.
4. Kūno kultūros ir sporto plėtra nesiejama su sisteminga sporto infrastruktūros objektų renovacija ir statyba (tiek geografiškai, tiek pagal specializuotus kultivuojamų sporto šakų poreikius).
5. Tikslinga administracinė kūno kultūros ir sporto pertvarka, kad per kūno kultūros ir sporto plėtrą būtų siekiama didesnės visuomeninės sanglaudos ir bendro gyvenimo kokybės augimo, nepriklausomai nuo socialinės veiklos, subjekto nuosavybės formos arba jo institucinės priklausomybės, visų formų sporto klubų rėmimas ir finansavimas, seniūnijos kūno kultūros renginių ir bendruomenės sportinio aktyvumo skatinimas.
6. Būtina žmoniškųjų išteklių plėtra didėjančiam socialiniam kūno kultūros ir sporto vaidmeniui užtikrinti, savivaldybių institucijose ir įstaigose dirbančių sporto specialistų, trenerių įtraukimas į sporto visiems programos įgyvendinimą.
7. Sporto finansavimo tvarka nesiejama su jo socialinės funkcijos įgyvendinimu, nevykdoma mokslu paremta kūno kultūros ir sporto strateginė plėtra bei veiksminga stebėseną. Sportininkams nesudarytos lygios galimybės varžytis su užsienio šalių sportininkais, dėl to didėja gabių sportininkų emigracija iš Lietuvos.
8. Kūno kultūra ir sportas - dinamiška veiklos sritis, todėl informacinio aprūpinimo kokybė neretai tampa labai svarbiu veiksmu, lemiančiu veiklos rezultata.

Literatūra

1. Cavill N., Kohlemer S., Racioppi F. Physical activity and health in Europe: evidence for action. World Health Organization, 2006.
2. Lohman T. G., Ring K., Pfeifer K. et al. Relationships among fitness, body composition and physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2008, 40 (6), 1163-1170.
3. Poteliūnienė, S., Viraliūnaitė L. Socialinių veiksnių įtaka studentų gyvenimui. *Pedagogika*, 2006, 83, 109-116.
4. Rejeski W. J., Michalko S. L. Physical activity and quality of life in older adults. *Journal of Gerontology: Biological Sciences, Medical Sciences*, 2001, 56 (2), 23-35.
5. Skurvydas A., Zuožienė I ir kt. Fizinis aktyvumas ir sveikata: mokomoji knyga, Kaunas: LKKA, 2006, 7-12.
6. Smalinskaite I. Moksleivių olimpinis ugdymas kaip pedagoginė sistema. *Sporto mokslas*, 2004, 1 (35), 25-28

Summary

Three factors are determining physical inactivity: personal, such as attitude towards physical activity or beliefs in personal abilities to be physically active, microenvironment, in which the person lives, studies and works, its effect on physical activity, and macroenvironment, general socio-economical, cultural and environmental circumstances. Development of physical education and sport is not acknowledged as the main priority of town (region) municipality as a means to promote healthy lifestyle, to enhance quality of life (not even in educational institutions), nor to improve societal cohesion. Physical activity has to be integrated into habitants daily life in a way that it would be easily, naturally accessible as well as eagerly chosen; it should be encouraged not only through organised sports, but also through the increase of physical activity means and opportunities in the vicinity, by creating conditions for everyone and especially youth to participate in pleasant physical activities, according to their needs, capabilities and motivation.

Development of physical education and sport is not related to systematic renovation and construction of sport infrastructure objects (either geographically or in accordance with regionally specific sport popularity and needs). Administrative reform of physical education and sport is needed to encourage increased community cohesion and quality of life through sport development, irrespectively of social occupation, subject's property or institutional dependence in line with all forms of sport club support and sponsorship, promotion of vicinity sport events and community physical activity increase. Human resource expansion is essential in order to ensure increasing social role of physical activity and sport together with involvement of sport specialists and coaches into „sport for all“ programme implementation. Sport funding principles are not related to its social function implementation, no scientifically based strategic development of sport and physical education or effective monitoring is executed. Athletes are not granted equal opportunities to compete with foreign athletes, therefore an increase in talented Lithuanian athletes emigration is observed. Physical activity and sport is a dynamic sphere of activity, therefore the quality of informational services is often becoming a very important factor determining the result of it.

KEYWORDS: *physical culture, sports, sports for all, physical activity, health potential.*

SVEIKO MIESTO ĮVAIZDĮ FORMUOJANTYS VEIKSNIAI

Elena Vitkienė

Klaipėdos universitetas

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Remiantis integruota regiono valdymo strategija, marketingo metodologijos tirama įvaizdžio koncepcija, straipsnyje nagrinėjami tiriamo objekto įvaizdžiui turintys įtakos veiksniai, miesto vystymosi pakopos, atskleidžiami sveiko miesto įvaizdį formuojantys veiksniai, pateikiamas Klaipėdos – sveiko miesto raidos formavimo vizijos modelis.

RAKTAŽODŽIAI: *aplinka, įvaizdis, miestas, sveiko miesto vizija, įvaizdį formuojantys veiksniai.*

Įvadas

Pastaruoju metu vis didesnis dėmesys kreipiamas į sveiko oro, sveiko klimato, sveiko maisto, sveikos aplinkos ir ekologijos problemas. Sveikatos apsaugos reforma sukėlė dar daugiau rūpesčių, tiesiogiai susijusių su žmonių gyvenimo kokybės, gyvenimo būdo bei sveikatingumo paslaugomis.

Šio straipsnio tikslas – strateginio valdymo marketingo metodologijos tyrimų kontekste išanalizavus veiksnius, darančius įtaką tiriamo objekto įvaizdžiui, pateikti sveiko miesto įvaizdžio kūrimo ir išsaugojimo vizijos modelį. Objektas – indikatoriai, apibūdinantys tiriamo objekto – sveiko miesto – įvaizdį. Taikant analizės, retrospektyvinės analizės metodus, sprendžiami šie uždaviniai: 1. Apžvelgiama mokslinių tyrimų metodologija, kuria siekiama nustatyti: a) integruotos tiriamo objekto/miesto raidos strategiją; b) tiriamo objekto įvaizdžiui įtakos turinčių veiksnių koncepciją. 2. Pateikiami pagrindiniai indikatoriai, formuojantys tiriamo objekto/miesto įvaizdį; 3. Suformuluotas ir pateiktas Klaipėdos – sveiko miesto kūrimo ir išsaugojimo vizijos modelis.

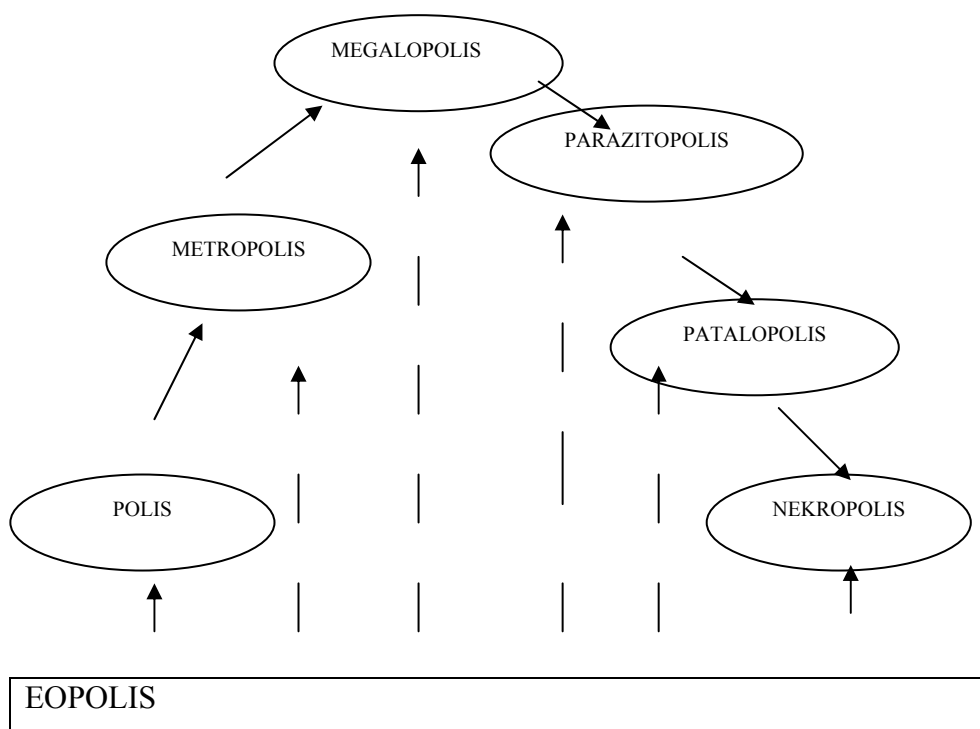
Miesto raidos koncepcija

Dabartinės lietuvių kalbos žodyne miestas – tai didelė gyvenamoji vietovė, administracijos, prekybos, pramonės ir kultūros centras, arba enciklopedijose – miestas yra gyvenvietė, kurios gyventojų dauguma dirba pramonėje ir prekyboje, valdymo, aptarnavimo, mokslo, meno ir kitose kultūros sferose. Miesto teoretiko ir istoriko Lewin Munford teigimu, miestas yra geografinis raizginys, ekonominė organizacija, institucinis procesas, socialinio veiksmo teatras ir kolektyvinės vienybės estetiškas simbolis (Donskis, 1993, 73).

Miesto samprata, jo dabarties suvokimas ar ateities numatymas neįmanomas be jo praeities paisymo, tai yra, miesto raidos.

Škotų biologas ir sociologas, regioninių miestų planavimo koncepcijos pradininkas, sukūręs savitą žmogaus, jo aplinkos, gamtos, visuomenės ir jos raidos sąvokos teoriją, Patrick Geddes, traktuoja miestą kaip universalų biosocialinį modelį, kurio schemą sudaro šešios miesto raidos pakopos – nuo polio iki nekropolio. Vaizdumo dėlei miesto raidos/vystymosi pakopas straipsnio autorė pateikia paveikslo pavidalu (žr. 1 Pav.), kur eilės tvarka – nuo miesto atsiradimo idėjos (Eopolio), kūrimo (Polis), augimo (Metropolis), brandos (Megalopolis), nuosmukio pradžios (Parazitopolis), nuosmukio padidėjimo (Patolopolis) ir visiško nuosmukio (Nekropolis)¹⁸³, taip pat kažko naujo atsiradimo, kūrimo, puoselėjimo kol pasiekiamas apogėjus ir dėl kokių tai priežasčių nueinančio nuo arenos.

¹⁸³ Eopolis – gr. eos – aušros deivė, aušra; Polis – gr. polis – antikinio pasaulio miestas; Metropolis – gr. metropolis – didžiausiais provincijos arba valstybė miestas, svarbiausiais kultūros, ekonomikos centras; Megalopolis – gr. megas, megalu – didelis didmiestis, daugelio miestų ir gyvenviečių junginys; Parazitopolis – gr. parasitos – veltėdis, dykaduonis; dykaduonių miestas; Patolopolis – gr. pathos – liguistas, sergantis miestas; Nekropolis – gr. nekros – senovinių statinių kompleksas; kapinynas; miręs ar miršantis miestas.



1 pav. Miesto vystymosi pakopos

Šaltinis: E. Vitkienė. Rytų Lietuvos raidos privalumai ir galimybės / *RYTŲ LIETUVA: visuomenės, socialinių grupių raiška ir sąveika. Straipsnių rinkinys*. Vilnius: LFSI. 2001, p. 25-35.

Taigi, miestas, atrodantis kaip geografinio raizginio ekonominė organizacija, institucinis procesas, socialinio veiksmo teatras ir kolektyvinės vienybės estetiškas simbolis yra apibūdinimas jo susiformavusiu ar besiformuojančiu įvaizdžiu gyventojų/žmonių sąmonėje.

Pagal Simon Anhlot (2002) atliktus *Nation Brand Index* valstybių įvaizdžio indekso tyrimus, žmonių suvokimas apie šalį atsispindi šiais aspektais: eksportas, valdžia, investicijos, imigracija, kultūra ir paveldas, tauta (svetingumas), turizmas (Lietuvai priskiriamas ir sportas).

Šalies prekybos marketingo atstovų, pvz., Arvydo Pajuodžio ir kt. Teigimu, įvaizdis – tai subjektyvus vaizdinys, kuris, remiantis asmeniniu suvokimu, apie tam tikrą objektą susiformuoja individo sąmonėje (Pajuodis, 2002, 116) arba užsienio – Bert Rosenbloom (1984, 130-134) teigimu, įvaizdis – tai faktai, sukaupti atmintyje, tai kompleksiškas fenomenas, susidedantis iš apčiuopiamų ir neapčiuopiamų dalykų, tai dinamiška varomoji jėga. Arba Manuel Velasquez (1992, 415) manymu, įvaizdis – tai regimybės kūrimas, reikalaujantis atidumo, dėmesingumo ir jautrumo, vadovaujantis protu, siela ir mintimi, įsitikinusi, kad tai reikšminga, svarbu ir patikima, mėgstama ir populiari, dora ir sąžininga. Ir visa tai tiesiog įvaizdžio kūrimą apimanti taktika.

Įvaizdį formuojantys veiksniai

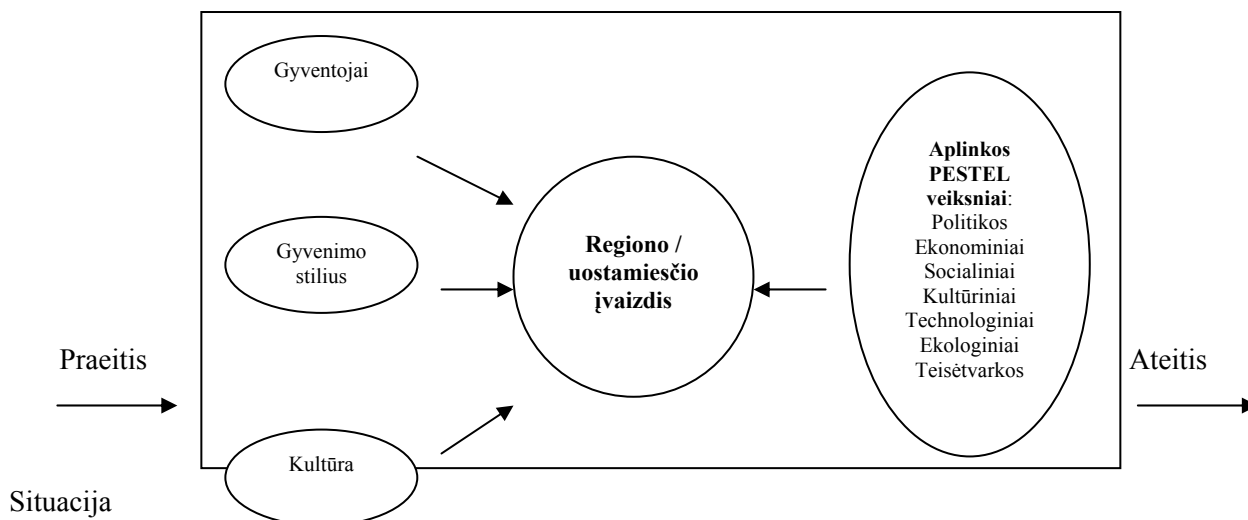
Įvaizdžio sąvoka apibūdina kaip grupės ar individo sąmonėje susidaryta realybės atitikimą. Kitaip tariant, įvaizdis yra mūsų supratimo apie esamą situaciją ar tam tikrą fenomeną modelis. Regiono/uostamiesčio požiūriu įvaizdis – tai tikslingai sukurta ar stichiškai atsiradusi forma, kuri žmonių (gyventojų) sąmonėje atspindi tam tikrą objektą, tai yra regiono centrą ar periferiją, regiono įvaizdį formuoja visa eilė veiksnių, kurie pateikti 2 paveiksle.

Kadangi įvaizdis yra žmonių suvokiamumo rezultatas, tad tų pačių žmonių supratimas, jų gyvenimo stilius, veikla, aktyvumas, interesai bei nuostatos, požiūriai, motyvai, tradicijos, įpročiai ir yra pagrindiniai uostamiesčio įvaizdžio formavimo faktoriai. Be žmogaus esminių savybių bei ypatybių regiono/uostamiesčio įvaizdžio formavimąsi įtakoja kultūrinės, istorinės, etinės, ekonominės, socialinės, ekologinės, geografinės aplinkos veiksniai bei kitos sąlygos.

Įvaizdžio vaidmuo pasireiškia bent keliais aspektais. *Pirma*, susiformavęs įvaizdis formuoja gyventojų psichologinę vaizduotę, lūkesčius. Teigiamas įvaizdis nuteikia optimistiškai, neigiamas turi negatyvių pa-

sekmių. Nežinomas įvaizdis žalos nedaro, tačiau neskatina efektyvios veiklos. *Antra*, įvaizdis yra tarsi filtras, veikiantis žmonių savimone. *Trečia*, įvaizdis atspindi žmonių elgseną, jų gyvenimo stilių. *Ketvirta*, įvaizdis yra svarbus regiono situacijos valdyme, jos prognozavimui, neigiamų pasekmių išgyvenimui. Tuo pačiu ir patrauklaus regiono įvaizdžio sukūrimui tiek vietiniams gyventojams, tiek svečiams. Realųjį regiono įvaizdį atspindi bendroji kultūra, gyventojai, jų gyvenimo būdas.

Pokyčiai



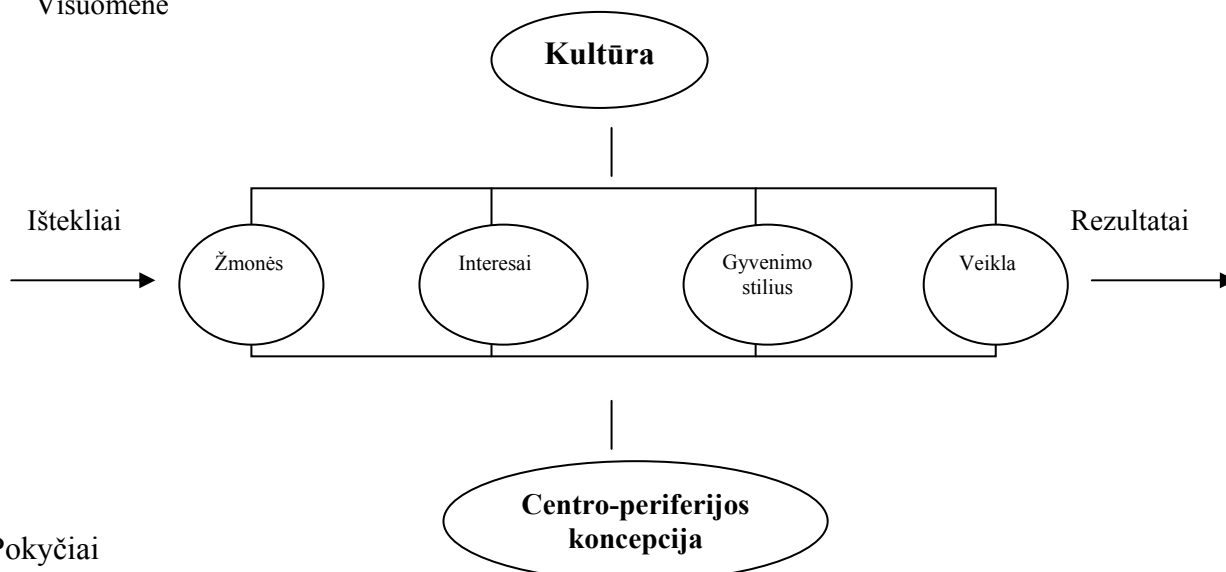
2 pav. Regiono / uostamiesčio įvaizdį formuojantys veiksniai

Šaltinis: E. Vitkienė. Uostamiesčio vizija – kaip regiono centro perspektyva // STUDIJOS IR PRAKTIKA: Aštuntoji Tradicinė ekonomisto dienos konferencija „ Lietuvos uostai: dabartis ir perspektyvos. Klaipėda: Klaipėdos universitetas, 2002, p. 36-42.

Integruotos regiono raidos strategijos koncepcija

Integruota regiono raidos strategija gali būti įgyvendinta įvairiai. Regiono vizija, regiono raida turėtų būti grindžiama ne tik psichologine individualia vaizduote, bet ir socialiniu solidarumu, psichologiniu suderinamumu, bendrosiomis kultūros vertybėmis. Integruotas regiono modelis pateikiamas 3 paveiksle.

Visuomenė



Pokyčiai

3 pav. Integruota regiono raidos strategija

Šaltinis: E. Vitkienė. Rytų Lietuvos raidos privalumai ir galimybės / RYTŲ LIETUVA: visuomenės, socialinių grupių raiška ir sąveika. Straipsnių rinkinys. Vilnius: LFSI. 2001, p. 25-35.

Integruota regiono raidos strategija būtų neįmanoma be žmonių, jų interesų, veiklos ir aktyvumo, be jų tam tikro gyvenimo stiliaus, įpročių, patirties bei papročių. Strategijai įgyvendinti būtini regiono išteklių vienokio ar kitokio pobūdžio veiklai vystyti.

Koncepcija – tai suvokimas ir supratimas, tai apgalvotas veikimo planas, konstruktyvus veiklos principas, duotuoju atveju orientuotas į visų Klaipėdos miesto gyventojų socialinių demografinių grupių lūkesčius.

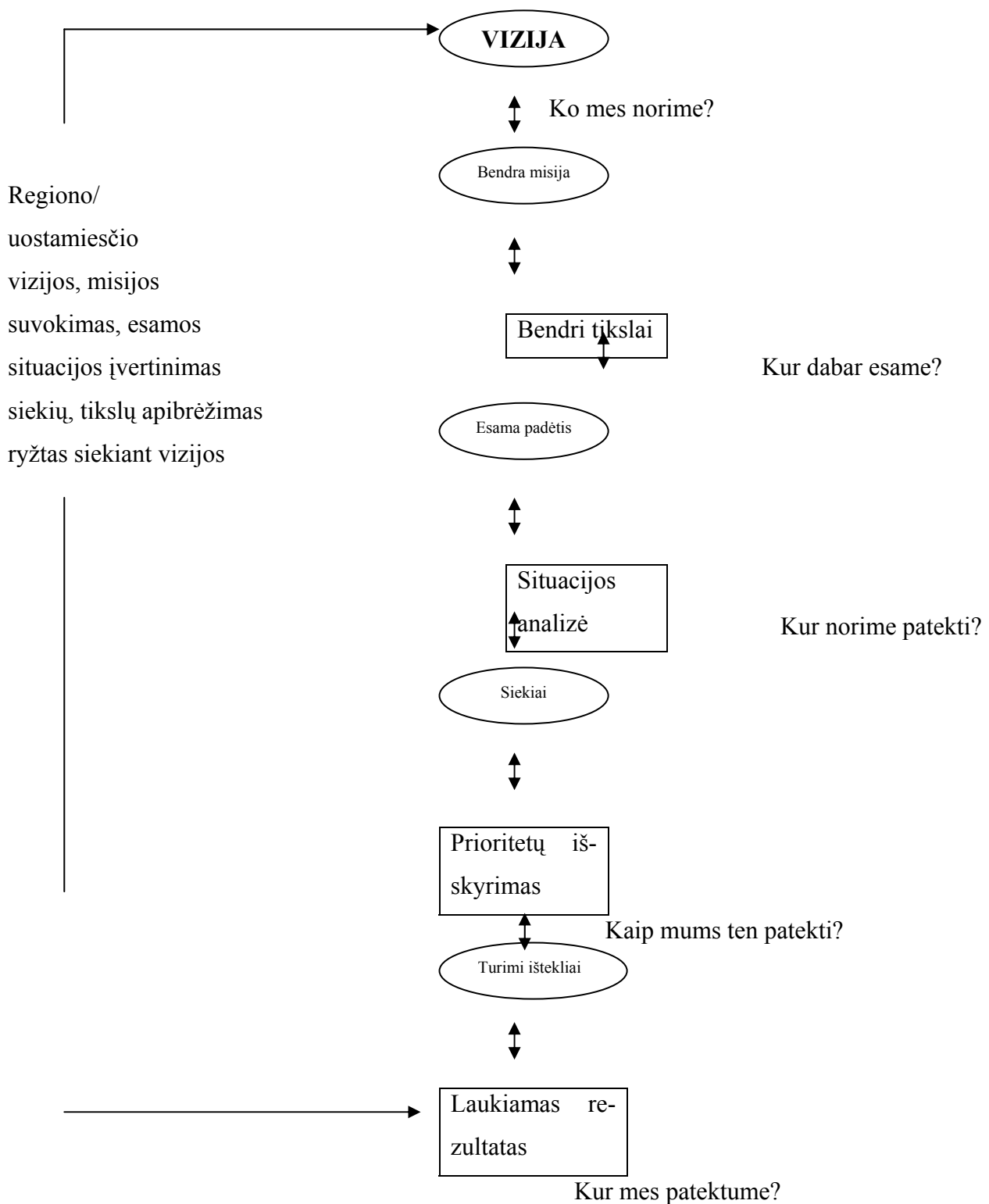
Klaipėdos – sveiko miesto vizija

„Klaipėda – sveikas ir švarus miestas“, „Šviriame mieste – sveiki ir laimingi miestiečiai“, akcentuojama rinkiminėse nuostatose į Klaipėdos miesto Savivaldybės tarybos rinkimus (2011 m. vasario 27 d.). Programuojant ateitį, būtina nors akimirkoje atsigręžti į Klaipėdos praeitį. Dabartinės Klaipėdos vietoje, buvusi baltų gyvenvietė, žinoma nuo pirmųjų mūsų eros amžių. Livonijos ordinas ir Kuršo vyskupas ją nusiaubė ir 1252 metais Danės kairiajame krante pastatė Memelburgo pilį. Į rytus nuo pilies pradėjo kurtis miestas, 1258 metais gavęs Liubeko teises. Klaipėdos miesto istorija dramatiška ir sudėtinga: atspindinti kovas dėl miesto priklausomybės ir pavaldumo.

Atgavus Lietuvos Nepriklausomybę, skelbiama, kad Klaipėda yra atviras jūrinis miestas. Keletas reikšmingų faktų: Klaipėda – pirmasis Baltijos valstybių miestas apdovanotas Europos Tarybos prizų už tarptautinę veiklą ir Europos vienybės propagavimą (2003), Klaipėdos miestas oficialiai yra pareiškęs siekti tapti Pasaulinės sveikatos organizacijos Europos nacionalinių sveikų miestų tinklo nariu (2010); LR Švietimo ir mokslo ministerija Klaipėdą paskelbė šviesiausiu Lietuvos miestu ir įteikė Auksinę kriuvėlę (2010); Pasirašyta sutartis su Lietuvos krepšinio federacija dėl 2011m. Europos vyrų krepšinio čempionato organizavimo Klaipėdoje (2010). Baigiama statyti sporto arena.; Oficialiai atidaryta ilgiausia Lietuvoje – Jakų estakada (2010); Klaipėdoje finišavo tarptautinė burlaivių regata „The Tall Ships Races“, į miestą pritraukusi išpūdingą regatos dalyvių laivyną, praturtinusi jubiliejinę, 50-ąją, Jūros šventę (2009).

Pagrindiniai Klaipėdos – sveiko miesto indikatoriai: Gyventojai, gyventojų skaičiaus pokyčiai, demografinė struktūra, gyventojų užimtumas pagal ūkio šakas; Nedarbo lygio dinamika; Laisvų darbo vietų skaičius pagal ūkio šakas; Nedarbas pagal išsimokslinimą; Sveikatos apsauga; Socialinė rūpyba; Mokslo, švietimo, kultūros, sporto įstaigų veikla; Meno kolektyvai, dailė muzika; Suteiktų paslaugų, pagaminta ir parduota produkcijos šalyje ir užsienyje; Investicijos, tenkančios vienam gyventojui, įvaizdžio gerinimui.

Pasaulio praktikoje uostamiesčių vizija numatoma jų integruoto valdymo strateginiuose planuose. Siekiant nustatyti ateitį, tai yra regiono/uostamiesčio perspektyvą, bandoma išsivaizduoti, kaip jis atrodys po 25 metų (The next 25 years..., 1997), po 50 metų (Dorset Coast Strategy..., 1999). Arba atsižvelgiant į dabartinius ir ateities gamtos apsaugos, rekreacijos, verslo ir kitos veiklos interesus, yra parengiami uostamiesčių integruoto valdymo planai, numatomos ilgalaikės veiksmų koordinavimo strategijos (Poole Harbour aquatic..., 1988). Klaipėdos uostamiestis (Klaipėdos miesto plėtros..., 2001) yra kaip ir bet kuris kitas regionas, kuriame išsidėstę mikrorajonai su savais gamtiniais, kultūriniais, ekonominiais ypatumais, privalo turėti perspektyvos modelį (žr. Pav. 4.).



4 pav. Klaipėdos – sveiko miesto vizijos/perspektyvos planavimo modelis

Norint numatyti ateitį, būtina atsakyti į keletą klausimų: *Ko mes norime? Kur dabar esame? Kur norime patekti? Kaip mums ten patekti? Kur mes patektume?* Norint atsakyti į šiuos klausimus, būtina numatyti ateities viziją, apibrėžti tikslus ir uždavinius, remiantis tikslia, patikima ir savalaikią informaciją apie esamą padėtį, susiklosčiusią kultūrinę, socialinę, ekonominę situaciją, faktorius, veikiančius esamą situaciją, pasirinkti

galimas alternatyvas, nusistačius prioritetus, priklausomai nuo tradiciškai susiklosčiusių galimybių bei galimos rizikos atveju.

Išvada

Išanalizavus įvaizdžiui įtakos turinčius veiksnius, integruotas tiriamo objekto raidos strategiją bei pagrindinius indikatorius, formuojančius tiriamo objekto įvaizdį, galima teigti, kad Klaipėdos – sveiko miesto įvaizdį formuoja žmonės, gyvenantys šiame mieste, jų užimtumas, nedarbo lygis, vidutinė gyvenimo trukmė, socialinė ir sveikatos gerovė, miesto užterštumas, mokslo, švietimo ir kultūrinis gyvenimas, investicijos į makroaplinkos gerinimą. Prie esamos situacijos gerinimo prisidėtų Klaipėdos – sveiko miesto kūrimo ir išsaugojimo vizijos modelis.

Literatūra

1. *AGENDA 21 for the Baltic Sea Region*. 1998.
2. Anholt S. Nation branding: a continuing theme. *Journal of Brand Management*, 10(1), p. 59-60.
3. Cole G.A. *Strategic management*. 1994.
4. *Consumer Behavior*. 8th ed./ James F. Engei, Roger D. Blackwell, Paul W. Miniard. Dryden Press, 1995. – 768p.
5. *Dorset Coast Strategy. Topic papers. EU demonstration programme on integrated managing in Coastal zones*. 1999.
6. *Klaipėdos miesto plėtros strateginis planas*. Klaipėdos miesto savivaldybė. Klaipėda: Druka, 2001.
7. Pajuodis A. *Prekybos marketingas*. Vilnius: Eugrimas. 2002.
8. *Poole Harbour aquatic management plan*. Poole Harbour commissioners, 1988.
9. Rosenbloom B. *Retail marketing*. New York: Random House, 1981.
10. *The next 25 years. Coastal Zone '97*, Boston, Massachusetts. 1997.
11. *Timeshare resort operations: a guide to management practice* / Conrad Lashley, Randall Upchurch, Elsevier Butterworth Heinemann, 2006
12. Velasquez. M.G. *Business ethics: concept and cases*. 3rd ed. Prentice-Hall, Inc.
13. Vitkienė E. Rekreacija ir žmonių psichoemocinių būsenų kultūra. *Socialinė tikrovė ir subjektas*. Vilnius, 2000.
14. Vitkienė E. *Rekreacija. Rekreacijos marketingo tyrimai*. Monografija. 2-asis patais ir papild leid. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla. 2008.
15. Vitkienė E. Rytų Lietuvos raidos privalumai ir galimybės // *RYTŲ LIETUVA: visuomenės, socialinių grupių raiška ir sąveika. Mokslinių straipsnių rinkinys*. Vilnius: Sociologinių tyrimų institutas. 2001, p. 25-35.
16. Vitkienė E. Uostamiesčio vizija – kaip regiono centro perspektyva // *STUDIJS IR PRAKTIKA: Aštuntoji Tradicinė ekonomisto dienos konferencija „Lietuvos uostai: dabartis ir perspektyvos“*. Klaipėda: Klaipėdos universitetas, 2002, p. 36-42.

THE FACTORS THAT INFLUENCE THE IMAGE OF A HEALTHY TOWN

Elena Vitkienė

Summary

According to the methods of a region integrated management strategy, to the concept of image marketing research, in this article are described indicators and factors, which influence on health town image. After that prepared and presented the Klaipėda – health town image evolution model.

KEYWORDS: *health town vision, image, primary factors, environment.*

SAUGIOS BENDRUOMENĖS PROGRAMA IR SĄVEIKA SU SVEIKŲ MIESTŲ VEIKLA

Strukčinskienė Birutė
Klaipėdos universitetas

[Publikacija recenzuota]

Anotacija

Sveikatos ir saugos skatinimas- prioritėtinės veiklos sritys įvairiose pasaulio šalyse. Svarbi prevencinė priemonė - kompleksinių sveikatinimo programų kūrimas ir įdiegimas. Jau virš 20 metų įvairiose pasaulio šalyse veikia Pasaulio sveikatos organizacijos koordinuojama tarptautinė „Saugios bendruomenės“ programa. Pastebėta, kad įvairiose šalyse Saugių bendruomenių veikla vyksta integruotai su Sveikų miestų bei Saugių miestų projektais. Saugios bendruomenės programa - tai visapusiška kompleksinė programa, taikoma sveikatos ir saugos skatinimui, stiprinimui, bei sužalojimų prevencijai. Programą sudaro įvairių sričių projektai, programos veikloje būtinai turi dalyvauti vietinė bendruomenė. Gali vykti integruota veikla tarp Saugių bendruomenių ir Sveikų miestų programų.

RAKTAŽODŽIAI: *saugi bendruomenė, sveikas miestas, sveikatos ir saugos stiprinimas.*

Įvadas

Sveikatos ir saugos skatinimas- prioritėtinės veiklos sritys įvairiose pasaulio šalyse. Svarbi prevencinė priemonė - kompleksinių sveikatinimo programų kūrimas ir įdiegimas. Jau virš 20 metų įvairiose pasaulio šalyse veikia Pasaulio sveikatos organizacijos koordinuojama tarptautinė „Saugios bendruomenės“ programa.

Tyrimo tikslas

Apibūdinti tarptautinę Saugios bendruomenės programą ir jos sąveiką su Sveikų miestų veikla.

Tyrimo metodika

Taikyta mokslinės literatūros analizė, dokumentų ir dokumentinių šaltinių analizė, aprašomoji analizė. Tyrimo metu buvo remtasi tarptautinių konferencijų, seminarų, pasitarimų, rezoliucijų, ataskaitų medžiaga, internetiniais informacijos šaltiniais. Darbe naudoti dokumentai ir dokumentiniai šaltiniai yra pirminiai, reguliaciniai/direktyviniai, komunikatyviniai, informaciniai [1, 2, 3].

Rezultatai

Šiuo metu įvairiose pasaulio šalyse veikia „Saugios bendruomenės“ programa [4, 5]. Šios programos įgyvendinimas pradėtas Švedijoje, ir trys pirmos oficialiai pripažintos Saugios bendruomenės yra Švedijos miestai:

- Lidšioingas (*Lidköping*) (nuo 1989)
- Motala (*Motala*) (nuo 1990)
- Falšioingas (*Falköping*) (nuo 1991)

Nuo 1989 m. programą koordinuoja Pasaulio sveikatos organizacija bei PSO bendradarbiavimo centras (*WHO Collaborating Centre on Community Safety Promotion*), esantis Stokholme Karolinos universitete (Švedija). Jam talkina, informaciją ir metodinę pagalbą bendruomenėms teikia Saugių bendruomenių rėmimo centrai (*The Affiliate Safe Community Support Centres*), kurie veikia įvairiose pasaulio šalyse (Kanadoje, Australijoje, Norvegijoje, Austrijoje, Bangladeše, Pietų Afrikoje, Honkonge, Čekijoje, Pietų Korėjoje ir kt.). Ši tarptautinė programa skaitoma svarbia intervensine forma vietinės bendruomenės lygmeniu, kaip reikšmingiausia bendruomenės saugos stiprinimo ir sužalojimų prevencijos programa [6]. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad vykdant tarptautinę Saugios bendruomenės programą pavyksta iki 20-30 proc. sumažinti sužalojimų skaičių bendruomenėje [7].

Šiuo metu pasaulyje veikia 227 Saugios bendruomenės [8], kurios atitinka nustatytus kriterijus. PSO koordinuojamų tarptautinių Saugių bendruomenių įvairovė yra plati: gyventojų skaičius gali svyruoti nuo 1000 iki 2 000000 gyventojų, bendruomenės apimtis gali būti: rajonas, gyvenvietė, miestas, apskritis, valstija. Šioje veikloje dalyvauja žemo, vidutinio ir aukšto ekonominio išsivystymo lygio šalys.

Saugios bendruomenės programa yra skirta žmogaus saugos ir sveikatos stiprinimui, skatinimui, gerinimui, sužalojimų prevencijai. Ji padeda sumažinti sužalojimų skaičių, mirtingumą nuo sužalojimų ir neįgalumą.

Saugios bendruomenės programos ypatumai yra šie:

- Programa yra ilgalaikė ir tęstinė,
- Apima įvairias amžiaus grupes,
- Apima įvairias sritis,
- Pagrįsta tarpžinybiniu bendradarbiavimu,
- Jos veikloje aktyviai dalyvauja vietinė bendruomenė.

Joje skiriama daugiau dėmesio pažeidžiamoms/jautresnėms amžiaus grupėms, (pvz., vaikams, pagyvenusiems žmonėms) ir pavojingesnei aplinkai (pvz., transporto įvykiai), be to, vyksta bendradarbiavimas nacionaliniu ir tarptautiniu lygmenimis (pvz., dalinamasi patirtimi konferencijose, dalyvaujama bendruose projektuose). Programos eigoje vykdoma duomenų stebėseną, programos rezultatyvumui įvertinti taikomi vertinimo kriterijai. Tai yra koordinuojama ir nuosekliai įgyvendinama sveikatinimo programa.

Programos projektai yra:

- įprastiniai/tipiniai (dažniausiai, seniausiai naudojami),
- nauji projektai (naujai paplitę).

Projektų įvairovė:

- nedidelės apimties veiksmai,
- stambių išlaidų reikalaujantys projektai,
- didelius žmogiškuosius resursus naudojančios priemonės, ir kt.

Įprastiniai/tipiniai projektai:

Pagrindinės saugos projektų sritys yra sekančios:

- Vaiko sauga
- Pagyvenusių žmonių sauga
- Eismo sauga
- Sauga namuose
- Sauga laisvalaikio metu
- Sauga darbe
- Sauga sportuojant
- Sauga mokykloje
- Smurto ir nusikaltimų prevencija

Nauji projektai:

- Alkoholio žala
- Rūkymo žala
- Narkotikų žala
- AIDS prevencija

Pastaruosiu metu daug dėmesio susilaukia:

- Pirmosios pagalbos mokymas

Be to, atsiranda naujų projektų, skirtų sveikatos ir saugos stiprinimui:

- Sveikos ir saugios aplinkos kūrimas
- Sveika mityba
- Geriamojo vandens kokybė
- Nauji projektai
- Fizinio aktyvumo skatinimas
- Stichinės nelaimės ir jų padariniai
- Taikos palaikymas, su karo veiksmais susijusios nelaimės ir jų prevencija
- Kova prieš terorizmą
- Kiti

Saugios bendruomenės programa pradėta taikyti ir Klaipėdoje. 2002 m. ji buvo patvirtinta kaip viena iš mieste vykdomų šešių sveikatinimo programų. Ją koordinuoja Klaipėdos m. savivaldybės Sveikatos skyrius. Pastaruosiu metu programos įgyvendinimą aktyviai vykdo Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras,

kartu su įvairių sektorių institucijomis (Kelių eismo policija, miesto ugdymo bei sveikatos priežiūros įstaigomis ir kt.). Mokslinę, metodinę veiklą jau

keliolika metų įgyvendina Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto mokslininkai. Jie taip pat dirba mokymo, informavimo, švietimo srityje.

Tarptautiniu mastu pastebėta, kad įvairiose šalyse Saugių bendruomenių veikla vyksta integruotai su Sveikų miestų bei Saugių miestų projektais (Danijoje, Pietų Korėjoje, Honkonge, JAV). Kai kurios Saugios bendruomenės kūrėsi Sveikų miestų sukurtoje bazėje, kai kurių Saugių bendruomenių veikla apsijungė su Sveikų miestų veikla. Vyksta integruota sveikatinimo veikla, įgyvendinami bendri projektai, vykdomos bendros kampanijos bei pastebimas glaudus bendradarbiavimas tarp šių programų.

Išvados

1. Saugios bendruomenės programa - tai visapusiška kompleksinė programa, taikoma sveikatos ir saugos skatinimui, stiprinimui, bei sužalojimų prevencijai.
2. Programą sudaro įvairių sričių projektai.
3. Programos veikloje būtina dalyvauti vietinė bendruomenė.
4. Gali vykti integruota veikla tarp Saugių bendruomenių ir Sveikų miestų programų.

Literatūra

1. Rupšienė L. Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija. Klaipėda: KU leidykla, 2007.
2. Luobikienė I. Sociologinių tyrimų metodika. Kaunas: Technologija, 2010.
3. Valackienė A. Sociologinis tyrimas: metodologija ir atlikimo metodika. Kaunas: Technologija, 2008.
4. Rahim I. Safe Community in different settings. Int J Inj Contr Safe Promot 2005; 12(2): 105-112.
5. Razbadauskas A., Strukčinskienė B. Sveikatos politikos formavimas ir tarptautinė Saugios bendruomenės programa. Sveikatos mokslai 2010; 5(20): 3474-3477.
6. Maurice P. et al. Safety and safety promotion: definition for operational developments. Int J Inj Contr Safe Promot 2001; 8: 237-240.
7. Ekman R. Injuries in Sakaraborg County, Sweden: Sureveillance, analysis, and evaluation of community intervention in municipal and county level. Second edition. Stockholm: Retro Print AB, 2002.
8. Safe Communities. http://www.phs.ki.se/csp/who_safe_communities_network_en.htm.

SAFE COMMUNITY PROGRAMME AND INTERACTION WITH HEALTHY CITY MOVEMENT

Strukčinskienė Birutė

Summary

Health and safety promotion are the priority areas of public health in many countries all over the world. The goal of the study was to introduce international Safe Community programme and interaction with Healthy City movement. In this study the literature overview, document analysis, and descriptive analysis were used. The Safe Community Programme is a long-term, comprehensive sustainable, coordinated programme, covering all ages, all environments, and all situations. Programme targets vulnerable age groups and high-risk environments, has a monitoring system and evaluation criteria. There are observed common, integrated activities, and interaction among activities of Safe Community Programmes and Healthy City programmes in the field of health and safety promotion.

KEYWORDS: *safe community, healthy city, health and safety promotion.*

EISMO TRAUMATIZMO TENDENCIJOS LIETUVOJE

Birutė Strukčinskienė¹, Sigitas Griškoniš^{1,2}

[Publikacija recenzuota]

Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakultetas¹, Klaipėdos universitetinė ligoninė²

Anotacija

Eismo traumas vadinamos visuomenės sveikatos epidemija. Vakarų Europos šalyse mirtingumas ir neįgalumas nuo sužalojimų, tame tarpe ir nuo eismo traumų, ženkliai mažėja, tačiau Rytų Europos šalyse tokių tendencijų nestebima. Tyrimo tikslas buvo išanalizuoti eismo traumatizmo tendencijas Lietuvoje 2000-2009 metais. Buvo atliktas longitudinalinis tyrimas, kurio metu nagrinėti 2000-2009 metais Lietuvoje eismo įvykius ir eismo traumas patyrusių (sužalotų ir žuvusių) gyventojų duomenys. Šie duomenys gauti iš Lietuvos Respublikos Vidaus reikalų ministerijos, Policijos departamento prie VRM, Lietuvos kelių policijos archyvinės medžiagos. Tyrimas atskleidė, kad Lietuvoje 2000-2009 metų tiriamuoju laikotarpiu eismo įvykių skaičius, sužeistųjų ir žuvusiųjų juose skaičius turėjo tendenciją mažėti, tačiau šie pokyčiai buvo statistiškai nereikšmingi. 2000-2009 metais Lietuvoje statistiškai reikšmingai mažėjo neblaivių vairuotojų sukeltų eismo įvykių skaičius.

RAKTAŽODŽIAI: *eismo traumas, traumatizmas, tendencijos.*

Įvadas

Eismo traumas vadinamos visuomenės sveikatos epidemija, kuri kainuoja pasaulio valstybėms milijonus dolerių [1]. Eismo įvykiuose žuvusiųjų skaičius nenumaldomai didėja, „absurdišku būdu vis pridedant mirtį prie mirties“ [2]. Vakarų Europos šalyse mirtingumas ir neįgalumas nuo sužalojimų, tame tarpe ir nuo eismo traumų, ženkliai mažėja, tačiau Rytų Europos šalyse tokių tendencijų nestebima [3].

Apibendrinus mokslinėje literatūroje pateiktų tyrimų duomenis, nustatyta, kad eismo įvykius įtakoja nesaugi eismo aplinka, nesaugios transporto priemonės, viršijamas greitis, alkoholio, narkotinių (psichoaktyviųjų) medžiagų naudojimas, vairuotojų nuovargis, naudojimasis mobiliuoju telefonu vairuojant, tinkamo elgesio ir eismo saugos kultūros stoka [4].

Lietuvoje pagrindinė traumatizmo priežastis yra eismo įvykiai, po to seka apsinuodijimai, nukritimai, paškendimai ir nudegimai [5]. Lietuvos automobilių kelių direkcijos prie LR Susisiekimo ministerijos Eismo saugos skyriaus duomenimis, Lietuva yra išskirtinė Europos Sąjungos šalis, kurioje kasmet nuo eismo traumų žūsta daugiau kaip 200 žmonių vienam milijonui gyventojų [6]. Eismo traumatizmas ir jo problemos aktyviai nagrinėjamos Vakarų Lietuvoje [7, 8].

Lietuvoje, nuolat patiriančioje socialinių-ekonominių pokyčių iššūkius, aktualu nagrinėti eismo traumatizmo problemas.

Tyrimo tikslas

Tyrimo tikslas buvo išanalizuoti eismo traumatizmo tendencijas Lietuvoje 2000-2009 metais.

Tyrimo metodika

Buvo atliktas longitudinalinis tyrimas, kurio metu nagrinėti 2000-2009 metais Lietuvoje eismo įvykius ir eismo traumas patyrusių (sužalotų ir žuvusių) gyventojų duomenys. Šie duomenys gauti iš Lietuvos Respublikos Vidaus reikalų ministerijos, Policijos departamento prie VRM, Lietuvos kelių policijos archyvinės medžiagos.

Duomenų apdorojimui naudota SPSS programa (versija 15.0), MS Excel skaičiuoklė 2003. Taikyta regresinė analizė, naudotas determinacijos koeficientas (R^2). Regresinės lygties koeficientų reikšmingumas vertintas, kai $p \leq 0,05$.

Rezultatai

2000-2009 metų laikotarpiu Lietuvoje eismo įvykiuose žuvo 6 646 žmonės, 70 650 - buvo sužaloti. Dažniausiai nukenčia jauni žmonės, tad visuomenė ir valstybė patiria didelių moralinių ir materialinių nuostolių. Lyginant su devintuoju dešimtmečiu, žuvusiųjų eismo įvykiuose buvo mažiau, tačiau sužalotųjų daugiau. 1990-1999 metų laikotarpiu eismo įvykiuose žuvo – 8 374, buvo sužaloti – 56 103 Lietuvos gyventojai [9, 10].

Pastaruoju metu Lietuvoje ypatingas dėmesys skiriamas eismo traumatizmui mažinti, išgaliojo įstatymų pataisos, numatančios griežtą atsakomybę už vairavimą neblaiviams, neturintiems teisės vairuoti ir kitus pažeidimus. Daug dėmesio skiriama prevencinėms priemonėms, vykdoma įvairi prevencinė veikla, mokymas, švietimas, socialinė reklama.

2000-2009 metų laikotarpiu Lietuvoje įvyko 58 613 eismo įvykiai. 2000-2009 laikotarpio eismo įvykių statistika nuolat kito. 2000-2003 metais eismo įvykių skaičius kito nežymiai, o nuo 2003 iki 2005 metų pradėjo kilti. 2005-2006 metais eismo įvykių skaičius kito nežymiai ir tik 2007 pradėjo akivaizdžiai mažėti. Rezultatai yra statistiškai nereikšmingi ($R^2=0,20$ $p>0,05$), tai tik trumpalaikio laikotarpio efektas. Eismo įvykių skaičius Lietuvoje išlieka aukštas.

Tiriamuoju laikotarpiu Lietuvoje nuolat kito ir mirčių nuo eismo traumų skaičius. 2000-2007 metais žuvusiųjų eismo įvykiuose skaičius kito nežymiai, o 2008 iki 2009 metais užfiksuotas staigus žuvusiųjų mažėjimas ($R^2=0,2431$, $p>0,05$). Šie pokyčiai turėjo tendenciją mažėti, tačiau buvo statistiškai nereikšmingi. 2009 metų pirmą ketvirtį eismo įvykiuose žuvo 82 žmonės, o per tą patį 2010 metų laikotarpį - 56 žmonės, t.y. užfiksuotas 31,71 proc. mažėjimas. 2010 metų pirmus tris mėnesius žuvusiųjų eismo įvykiuose skaičius ir toliau mažėjo, stebima žuvusiųjų eismo įvykiuose mažėjimo tendencija.

Sužeistųjų skaičius eismo įvykiuose tiriamojo laikotarpio pradžioje didėjo, o nuo 2007 metų pradėjo mažėti, bei 2009 metais sumažėjo iki 4 459 sužeistųjų. Lyginant su 2000 metais, kai buvo registruoti 6 960 sužeistieji, matome, kad absoliutus sužeistųjų skaičius 2009 metais buvo pats mažiausias per visą dešimtmetį. Nors tiriamojo laikotarpio pabaigoje stebimas sužeistųjų eismo įvykiuose skaičiaus mažėjimas, tačiau viso tiriamojo laikotarpio pokyčiai nėra statistiškai reikšmingi ($R^2=0,059$, $p>0,05$). Viso per dešimtmetį eismo įvykiuose buvo sužeista 71 650 gyventojų, t.y. vienam eismo įvykiui teko 1,22 sužeistųjų.

Ypač aktuali problema yra neblaivių vairuotojų sukeliama eismo įvykiai. 2000-2007 metais eismo įvykiai dėl neblaivių vairuotojų kaltės svyravo nuo 651 iki 880 įvykių, o 2008 ir 2009 metais užfiksuotas staigus įvykių skaičiaus mažėjimas iki 300. Šie pokyčiai buvo statistiškai reikšmingi ($R^2=0,3723$, $p<0,05$).

Kaip teigė Lietuvos automobilių kelių direkcija, beveik kas penktas eismo įvykis 1999-2002 metais Lietuvoje buvo sukeltas neblaivaus vairuotojo [10]. Tarp Vidurio ir Rytų Europos šalių Lietuvoje padėtis šioje srityje yra viena iš blogiausių.

Pastaruoju metu sugriežtinta vairuotojų atsakomybė už vairavimą išgėrus, eismo saugos kontrolė bei kitos kompleksinės priemonės davė akivaizdžių rezultatų. Formuojasi vairuotojų įpročiai atsisakyti vairavimo po alkoholio vartojimo. Nuo alkoholio apsvaigusiu vairuotojų sukelti eismo įvykiai sumažėjo kone trigubai.

Tyrimas atskleidė, kad Lietuvoje tiriamuoju laikotarpiu (2000-2009) eismo įvykių skaičius turėjo tendenciją mažėti. Taip pat sužeistųjų ir žuvusiųjų eismo avarijose skaičius turėjo tendenciją mažėti, tačiau šie pokyčiai buvo statistiškai nereikšmingi. Pastebėta tendencija, kad tiriamuoju laikotarpiu reikšmingai mažėjo neblaivių vairuotojų, kurie sukėlė eismo įvykius. 2000-2007 metais eismo traumatizmo situacija Lietuvoje kito nežymiai, visus 8 metus buvo aukštas avaringumo bei eismo traumų lygis, ir tik 2008-2009 situacija pradėjo keistis, sumažėjo eismo įvykių, sužeistųjų, žuvusiųjų.

Išvados

1. Lietuvoje 2000-2009 metų tiriamuoju laikotarpiu eismo įvykių skaičius, sužeistųjų ir žuvusiųjų juose skaičius turėjo tendenciją mažėti, tačiau šie pokyčiai buvo statistiškai nereikšmingi.
2. 2000-2009 metais Lietuvoje statistiškai reikšmingai mažėjo neblaivių vairuotojų sukeltų eismo įvykių skaičius.

Literatūra

1. Torojan T., Peden M. (eds.). Youth and road safety. Geneva: World Health Organization, 2007.
2. Mazairac G. Road Trauma, a socially accepted horror movie. *BMJ* 2004; 328: 903.
3. Sethi D., Racioppi F., Baumgarten I., Bertollini R. Reducing inequalities from injuries in Europe. *The Lancet* 2006; 368 (9554): 2243-2250.
4. Strukčinskienė B. Eismo įvykių rizikos veiksnių analizė. *Sveikatos mokslai*, 2009;19(2): 2259-2263.
5. Demografijos metraštis 2008. Vilnius: Statistikos departamentas prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės, 2009.
6. Įskaitinių eismo įvykių statistika Lietuvoje 2005-2008 m. Vilnius: Lietuvos automobilių kelių direkcijos prie LR Susiekimo ministerijos Eismo saugos skyrius, 2009.

7. Strukčinskienė B., Griškoniš S. Eismo traumatizmo Klaipėdos apskrityje 2000-2009 metais analizė. Sveikatos mokslai, 2010; 20(5): 3421-3424.
8. Strukčinskienė B., Griškoniš S. Eismo traumatizmo prevencinė veikla Klaipėdoje. Sveikatos mokslai, 2010; 20(5): 3424-3428.
9. Valstybinė saugaus eismo automobilių keliais 2002-2004 metų programa, 2003. Vilnius: Lietuvos automobilių kelių direkcija prie Susisiekimo ministerijos, 2003.
10. Trumpai apie saugų eismą. Vilnius: Lietuvos automobilių kelių direkcija prie Susisiekimo ministerijos, 2003.

ROAD TRAFFIC INJURY TRENDS IN LITHUANIA

Birutė Strukčinskienė, Sigitas Griškoniš

Summary

The situation of the road traffic injury in Eastern Europe is much worse than that of Western Europe. The goal of this study was to analyze road traffic injury trends in 2000-2009 in Lithuania. The data from the Ministry of Internal Affairs of Republic of Lithuania, from the Department of Police, and from Archives was derived. The study revealed as during the study period (over 2000-2009) in Lithuania the number of traffic crashes, the number of traffic injuries, and traffic injury deaths showed tendencies to decrease, however these tendencies are statistically insignificant. Over 2000-2009 in Lithuania statistically significant decrease of drunk drivers in traffic crashes was observed.

KEYWORDS: *road traffic injury, injuries, trends.*

Klaipėdos universiteto leidykla

Į SVEIKĄ GYVENSENĄ
IR SKAIDRIĄ BŪTĮ
VYDŪNO KELIU
Tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija

Programa ir konferencijos medžiaga

Klaipėda, 2011

SL 1335. 2011 03 21. Apimtis 28 sąl. sp. l. Tiražas 90 egz.
Išleido ir spausdino Klaipėdos universiteto leidykla, Herkaus Manto g. 84, LT-92294 Klaipėda
Tel. (8~46) 398 891, el. paštas: leidykla@ku.lt

