



„Vaikystėje aukštame lygyje šokau pramoginius šokius. Kiti juokauja, kad dabar šoku vandenyje“, – sako kaitavimo profesionalė Gabrielė Pioraitė. Rimtos traumos ir gydytojų perspėjimai apie galimą paralyžių neprivertė sportininkės atsisakyti aistros – po dvejų metų pertraukos sugrįžusi į bangas ji pagerino savo pačios Lietuvos rekordą, Baltijos jūroje iššokdama į 18,4 metrų aukštį.

ciklais, čiuozių snieglente.

- Kalbant apie ekstremumą, kaip vertinate Aurimo Mockaus vandens avantiūrą?

- Tai visiškai *crazy* dalykas! Niekada taip negalėčiau, kaip ir kopti į kalnus. Čia labiau apie ištvermę – gryną, ilgą procesą. O man patinka greitai, čia ir dabar.

Kaip kas nors nesupranta mano aistros, taip aš kartais nesuprantu kitų. Įdomu, kad žmonės tokie skirtingi, kiekvienas pasirenka savo kelią. Didžiulė pagarba keliautojui, lenkiu galvą. Jis turėjo būti psichologiškai ypač stiprus žmogus.

Gabrielė Pioraitė: visur keliauju paskui vėją

Gabriele, jau septynerius metus žiemojate Pietų Afrikoje, o vasaras leidžiate Lietuvoje. Kaip susiklostė toks ritmas?

- Vasarą nerasiau geresnės vietos nei Lietuva. Myliu vasaras gimtinėje. Bet kitais metų laikais, kai čia pilkuma, džiaugiuosi turėdama galimybę pabėgti.

Pietų Afrika yra pasaulio kaitavimo meka, Čia – stipriausi pasaulio sportininkai, didžiausios bangos... žodžiu, sąlygos būtent tokios, kokias mėgstu. Pietų Afrikoje rengiu stovyklas. Kadangi Svencelėje turiu kaitavimo mokyklą, šio sporto pramokę klientai nori tęsti užsiėmimus ir vasarai pasibaigus. Tad sezoną pratęsiame Afrikoje. Dabar grupę vešiu į Braziliją. Tiesiog keliauju visur paskui vėją. (*Sypsosi.*)

- Jūs pasirinkote sudėtingiausių jėgos aitvarų discipliną su aukštais šuoliais. Prieš keletą metų pasiekėte pasaulio rekordą, iššokus net į 23,6 metro aukštį. Kokius dar svarbius karjeros momentus

išskirtumėte?

- Vienas įsimintiniausių momentų mano karjeroje – pirmosios istorijoje moterų varžybos „Big Air“ disciplinoje, kur atliekami aukšti šuoliai ir ekstremalūs triukai. Tuo metu tik kelios merginos pasaulyje tai darė, nes

kėsi įsikibę. O aš tą dieną vienu šuoliu pasidariau karjerą. (*Juokiasi.*)

- Bandau įsivaizduoti, kokios emocijos verda pakilus į tokį aukštį, siaučiant vėjui...

- Anksčiau buvau be baimės, tikrai. Net vaikinai sakydavo, kad bijo

“ ANKSČIAU BUVAU KAIP VIJURKAS – VISUR TRANKYTTIS, JAUSTI GREITĮ. GYVENIMAS MANE PRISTABDĖ, IR GALBŪT TAIP APSAUGOJO NUO DAR DIDESNIO BLOGIO. ”

stipraus vėjo ar didelių bangų, o man gal kažkur „varžtelio trūko“ – nesuprasdavau, ką tas jausmas reiškia.

Kai Lietuvoje telefonai pypsėdavo nuo signalų apie artėjančią audrą – man eidavo šurpiai ir nekantriai jos laukdavau. Tai – mano sąlygos. Plaukti prie 25-30 metrų per sekundę man buvo malonumas.

Be kaitavimo, išbandžiau ir daugiau ekstremalių dalykų: šokau su parašiotu, iki šiol važinėju moto-

stipraus vėjo ar didelių bangų, o man gal kažkur „varžtelio trūko“ – nesuprasdavau, ką tas jausmas reiškia.

Kai Lietuvoje telefonai pypsėdavo nuo signalų apie artėjančią audrą – man eidavo šurpiai ir nekantriai jos laukdavau. Tai – mano sąlygos. Plaukti prie 25-30 metrų per sekundę man buvo malonumas.

- Pastebėjau, kad kalbėdama apie bebaimiškumą vartojote būtajį laiką. Kada pajutote, jog bijojate?

- Tai buvo po to, kai beveik po dvejų metų mano rekordą pagerino taivanietė. Man azartas sukilo. Iškart nusipirkau bilietą į Keiptauną – važiuoju atsiimt rekordą.

Kaip tik man buvo atliktas magnetinio rezonanso tyrimas ir dieną prieš skrydį atėjo rezultatai. Nuėjau pas neurochirurgą, jis atsidaro mano dokumentą ir sako: „Mergaite, jums reikia atsargiai judėti, gresia paralyžius.“

Man apsvirtė visas pasaulis. Sakau: „Rytoj skrendu siekti rekordą“, o jis tepasakė, kad tikriausiai išprotėjau... Po tokių žinių palūžau psichologiškai. Neplaukiau dvejus metus. Jaučiausi taip, lyg iš manęs būtų atimta tai, dėl ko gyvenu. Praėjau ašarų, depresijos laikotarpį ir supratau, kad ne viskas sukasi apie kaitavimą, reikia savyje auginti vidinio pasaulio jėgą.

NUKELTA I 8P.

Kraujo donorystė



2p.

Politikai rodė pavyzdį aukoti

Bičiulystė



3p.

Taifūno skriaudas A. Mockus patikėjo Klaipėdos medikams

Mano vaikas



4p.

Nenustatyta disleksija žlugdo vaiko savivertę

Nepatogi tiesa



7p.

Moterys mokslė: neįveikiamos „stiklinės lubos“

Publicum sanitas redaktorė

Rasa Kasperavičiūtė-
Martusevičienė
+370 616 16126
rasa@lsveikata.lt

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

Kraujo donorystė



Politikai rodė pavyzdį aukoti

Praėjusią savaitę Nacionalinis kraujo centras (NKC) kaip ir kasmet prisistatė į Seimą – politikai buvo kviečiami dalyvauti kraujo donorystės akcijoje. Ši iniciatyva sulaukė didžiulio įsitraukimo – politikos atstovai rinkosi ir per pertraukas, ir susitikimų metu. Šios akcijos siekis – šviesti visuomenę, įtraukiant ir politikus, nes jie, pasak NKC direktoriaus Domanto Gutausko, „irgi yra žmonės“.

Nacionalinio kraujo centro direktorius **Daumantas Gutauskas:**



- Seimo kanceliarija nutarė surengti šią akciją Seime ir pažiūrėti, ar aktyvūs naujosios kadencijos parlamentarai. Kraujo akcija parlamente vykdoma ir dėl viešumo – kad valdžios atstovai matytų, kaip dirbame, o žurnalistai viešintų. Po kiekvieno viešinimo kraujo donorų skaičiai pakyla.

Džiaugiuosi matydamas didelį įsitraukimą. Dabar baigėsi posėdis, todėl donorų skaičiai viršija lūkesčius.

Kai žmonės renka Seimo narį, jie jį pasirenka kaip savo atstovą – jam suteikiamas pasitikėjimo kreditas. Tas politikas tampa sektinu pavyzdžiu. Todėl manau, kad tokios akcijos paskatins visuomenę pasirinkti donoro kelią, o ir patiems politikams smagu prisijungti prie gražios iniciatyvos. ●

Seimo Sveikatos reikalų komiteto narė **Jurgita Sejonienė:**

- Kraujo duodu visada, kai tik galiu, kai tik prisimenu ir atsiranda galimybė. Manęs ši procedūra negąsdina, ji man yra viena mėgstamiausių.

Kraujo aukoju daugiau nei dvidešimt metų, tačiau negaliu sakyti, kad tai dabar reguliariai. Kelis kartus negalėjau, nes buvo žemas hemoglobinas. Tačiau pati praėjusią kadenciją organizavau tris donorystės akcijas su Nacionaliniu kraujo centru, todėl visada kviečiu ir kolegas. Žinau tų, kurie aukoja reguliariai, ypač priklausantys Šaulių sąjungai. Džiugu, kad šiandien susirinko daug geranoriškai nusiteikusių politikų.

Atvykimas į Seimą skatina viešumą. Tai ypač aktualu žmonėms, kurie galbūt nepanorės atvykti į įstaigos padalinį, todėl paaukos kraujo mobiliose stotelėse. Žinojimas, kad kraujo reikia ir jo galima paaukoti, yra naudingas. ●



Jurgita Sejonienė



Paulius Visockas



Agnė Jakavičiūtė-Miliauskienė

Du kartus per metus Nacionalinis kraujo centras atvyksta į Seimą ir skatina parlamentarų aukoti kraujo. Praėjusią savaitę parlamente kraujo paaukojo 44 žmonės. Tarp jų – kanceliarijos darbuotojai ir patarėjai. Tačiau Kraujo centro atstovai džiaugiasi, kad tai daugiau nei pennai.



Seimo Sveikatos reikalų komiteto pirmininkė **Lina Šukytė-Korskakė:**

- Donoro kortelę turiu dvidešimt metų. Tai buvo mano, kaip studentės, noras, kai pradėjau mokytis Kauno Prano Mažylio kolegijoje. Kartą mieste vyko tokia pat akcija kaip ir ši. Nuo tos dienos ją palaikau, nes tai yra svarbu ir gyvybiškai reikalinga. Visada kviečiu prisijungti ir kolegas, partiečius, draugus bei medikus. Ypač svarbūs turintieji vienietines kraujo grupes su rezus minus – šio kraujo dažnai trūksta, todėl yra džiugu, kad žmonės jo aukoja.

Džiaugiuosi, kad akcija vykdoma ir Seime – Seimo nariai irgi turi

būti atsakingi.

Žmogus yra tokia būtybė, kuriai reikia dešimt kartų aiškinti, kol jis ką nors įsimena. Šiuolaikinėje visuomenėje visi bėga, todėl turėtume daug dėmesio skirti viešiniui ir komunikacijai. Suprantu, kad tai reikalauja didžiulių pinigų, bet pasitelkę šią priizmę galėtume pritraukti daug susidomėjusiųjų. ●

Seimo Valstybės valdymo ir savivaldybių komiteto narys **Audrius Petrošius:**

- Kraujo duodu nedažnai. Pradėjau tik praėjusioje kadencijoje, kai kolegos pakvietė prisijungti būtent į tokią pat akciją Seime. Kolegų iš frakcijos matau ir dabar, nors šiuo metu vyksta slaptas balsavimas. Kitiems tikrai priminsiu, kad po jo neužmirštų apsilankyti.

Politikai, kurie aukoja kraujo, veikia kaip pavyzdys visuomenei. Mes, kaip vieši asmenys, esame labiau matomi, todėl įvairūs reportažai ir pranešimai tikrai atkreips dėmesį ir tikimės, kad prie akcijų prisijungs daugiau žmonių. Juk tai nieko nekainuoja.

Kai gyvenimiškai įprastą gyvenimą, ne-

puoli galvoti, kur galėtum nuvažiuoti daryti tai, kas tau neįprasta. Todėl dabar stengiuosi dalyvauti. Nors šis kartas man tik trečias, baimės nėra, o ir su jokiais šalutiniais efektais neteko susidurti. ●

Seimo Švietimo ir mokslo komiteto narė **Agnė Jakavičiūtė-Miliauskienė:**

- Per metus kraujo duodu tris keturis kartus ir tai jau tęsiasi dešimtmetį. Aišku, buvo nėštumai, gimdymai, todėl reikėjo šiek tiek daryti pauzę, bet dažniausiai, jeigu tik pasitaiko galimybė, ypač gimtajame mieste, visada stengiuosi paaukoti kraujo.

Turiu gražią istoriją, kaip viskas prasidėjo. Mano kolegės mamai darė operaciją, trūko kraujo, kolegė ragino visą kolektyvą ateiti paaukoti ir mūsų kraujo grupės sutapo. Mano kraujas buvo panaudotas ir nuo to viskas prasidėjo.

Gera, kad tokios iniciatyvos vyksta čia, Seime, – mes turime būti visuomenės pavyzdys ir vedlys. Manau, kad yra dalis visuomenės, kuri dar net nežino informacijos, kad gali daryti daug nereikalaujantį, bet svarbų, kilnų darbą. ●

Seimo Nacionalinio saugumo ir gynybos komiteto narys **Paulius Visockas:**

- Įspūdžiai puikūs, jaučiuosi emociškai pakylėtas. Tai dabar du kartus per metus, todėl ta diena man tampa tarytum švente, kai galiu pasidalinti gyvybiškai svarbia dovana – krauju.

Negaliu sakyti, kad duoti kraujo yra nebaisu – jaudulio būna visada, spaudimas pakyla kokių 10 mm gyvsidabrio stulpelyje. Tai – natūrali žmogaus reakcija.

Iš tiesų, aukoti kraują pradėjau prieš 7-8 metus. Ilgai norėjau tai daryti, tačiau ilgai ruošiausi, o pradėjęs – pajaučiau palengvėjimą. Per pandemiją buvo sudėtingiau, duodavau kraujo tik kartą per metus. Nesu šiuo klausimu sportininkas, nesivaikau galimų šešių kartų, bet manau, kad visi, kuriems sveikata leidžia, galėtų prisijungti du kartus per metus.

Manau, kad priartėti prie žmogaus yra svarbu. Kaip sakoma „jei ne Mahometas ateis pas kalną, tai kalnas pas Mahometą“. Kauno savivaldybėje mes vykdydavome išvažiuojamąsias akcijas, aplankydami didesnes darbovietes su 100-400 darbuotojų, nes tokiose vietose galima sulaukti daugiau donorų. ●

Seimo Nacionalinio saugumo ir gynybos komiteto narys **Mindaugas Lingė:**

- Stengiuosi pasinaudoti progomis, kada Nacionalinio kraujo centro komanda atvyksta į darbovietę. Jeigu nepažiropsau arba nesutrukdau kokia kita priežastis, sudalyvauju visada. Pirmą kartą kraujo paaukoju 2007 metais. Nuo to laiko stengiuosi tai daryti bent kartą per metus. Labai gerai, kad NKC atvažiuoja į Seimą. Tai galėtų vykti ir dažniau, nes kartais būna sunkiau suplanuoti laiką nuvykti į donorystės tašką.

Nors ir džiaugiuosi, kad nėra kilometrinių eilė, būtų geriau, jog politikų įsitrauktų dar daugiau. Proga padaryti gerą darbą patogioje vietoje turėtų sulaukti didžiausio galimo susidomėjimo. ●



Taifūno skriaudas A. Mockus patikėjo Klaipėdos medikams

Po šešis mėnesius trukusios kelionės ir dramatiškos gelbėjimo operacijos Ramiajame vandenyne, keliautojas Aurimas Mockus sugrįžo į gimtąją Klaipėdą. Dėl taifūno metu patirtų traumų jis kreipėsi į draugus - Respublikinės Klaipėdos ligoninės (RKL) medikus. Vizito metu buvo ne tik įvertinta keliautojo sveikatos būklė, bet ir pratęsta pandemijos metu užgimusi draugystė.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Grįžęs namo aplankė medikus

Respublikinė Klaipėdos ligoninė šią savaitę sulaukė neeilinio paciento - pusmetį irklinė valtimi „Kuršis“ per Ramųjį vandenyną keliavusio Aurimo Mockaus. Žygio, turėjusio baigtis Australijoje, finišą drastiškai pakeitė galingas taifūnas, privertęs Aurimą nutraukti kelionę ir nuspaušti pagalbos mygtuką. Nepaisant to, kad iš taifūno gnaužtų jis buvo išgelbėtas prieš kelias savaites, pirmąjį medicininį patikrinimą jis patikėjo gimtojo miesto specialistams.

„Užsukau į Respublikinę Klaipėdos ligoninę po traumų, persivertimų. Po trijų savaitių vis dar jaučiau skausmą krūtinės srityje, kakle. Padarė visus tyrimus - ačiū gydytojams ir visam personalui. Taip profesionaliai viskas, valandą laiko tik užtrukau. Vienu žodžiu - gyvensiu. Sakė prisižiūrėti. Buvo šioks toks patempimas, bet lūžių ar kažkokių baisumų nėra. Per pusantro mėnesio, sakė, būsiu kaip naujas. Palauksime dar mėnesiuką ir grįšime į treniruotes visa jėga“, - su jam būdingu optimizmu kalbėjo A. Mockus.

„Aurimas yra geležinis žmogus ir tai puikiai parodo, ką reiškia treniruotas ir atsakingai pasiruošęs žmogus. Kitą būtų išvežę į reanimaciją, o jis po to, ką patyrė, atsipirko sumušimu ir nežymiu panirimu. Dabar galiu pasakyti, kad Aurimas yra visiškai sveikas“, - keliautojo būklę įvertino ligoninės vadovas, traumatologas Darius Steponkus. - Iš vienos pusės jis - laimės kūdikis, iš kitos - itin atsakingai kelionei pasiruošęs, fiziškai tvirtas vyras, sportuojantis, prisžiūrintis. Manau, kad tai jį ir išgelbėjo. Menkesnės fizinės sveikatos žmogui ten nebūtų buvę šansų išgyventi. Kalbant apie ekstremalias si-



Respublikinė Klaipėdos ligoninė šią savaitę sulaukė neeilinio paciento - pusmetį irklinė valtimi „Kuršis“ per Ramųjį vandenyną keliavusio Aurimo Mockaus. Gydymo įstaigoje jam patikrinta sveikata. Ryšys tarp Aurimo Mockaus ir ligoninės personalo užsimezgė dar pandemijos laikotarpiu, kai ekstremalių potyrių mėgėjas pusę metų čia dirbo savanoriu.



tuacijas, turime suprasti, kad fizinis pasirengimas - tik pusė sėkmės. Psichologinis atsparumas, gebėjimas išlikti ramiam krizinėse situacijose, kai aplinkui vien chaosas, yra ne mažiau svarbus. Aurimas čia parodė išskirtinį psichologinį tvirtumą - jis gebėjo priimti racionalius sprendimus, nesuklupo, nepanikavo.“

RKL specialistai, atlikę išsamius tyrimus, pateikė gerą prognozę - keliautojas sveikas ir netrukus galės grįžti prie aktyvios sportinės veiklos.

Draugystė gimė per pandemiją

Ryšys tarp Aurimo Mockaus ir RKL personalo užsimezgė dar pandemijos laikotarpiu, kai ekstremalių potyrių mėgėjas pusę metų čia dirbo savanoriu. Draugystė išliko ir pandemijai pasibaigus. „Šioje gydy- mo įstaigoje per kovidą pusę metų

„Aurimas yra geležinis žmogus ir tai puikiai parodo, ką reiškia treniruotas ir atsakingai pasiruošęs žmogus. Kitą būtų išvežę į reanimaciją, o jis po to, ką patyrė, atsipirko sumušimu ir nežymiu panirimu. Dabar galiu pasakyti, kad Aurimas yra visiškai sveikas“, - keliautojo būklę įvertino Respublikinės Klaipėdos ligoninės vadovas, traumatologas Darius Steponkus.

savanoriavau, užsimezgė graži draugystė su gydytojais, slaugytojais ir jų padėjėjais. Čia dirba patys patikimiausi medikai, ir kai sieja šilti santykiai, visada norisi sugrįžti“, - teigė A. Mockus.

„Tai buvo metas, kai mums išties trūko rankų. Pirmiausiai savanoriauti pasisiūlė Aurimas su draugu, vėliau prisijungė keli šauliai. Jie visi darbavosi mūsų ligoninės Priėmimo skyriuje,

padėjo rūšiuoti ir transportuoti pacientus. Taip užsimezgė draugystė, kuri tęsiasi iki šiol, - atviravo D. Steponkus. - Smagu, kad po tokios audringos kelionės, o tiksliau - audringo finišo, jis grįžo sveikas ir laimingas.“

Prieš pradėdamas savo žygį, A. Mockus konsultavosi su D. Steponkumi dėl galimų rizikų bei reikalingų pasiruošimo aspektų. „Prieš kelionę padėjome, konsultavome, ką iš medicininės pusės jam reikėtų turėti, kalbėdavomės. Stebėjau visą jo kelionę. Kai pakliuvo į bėdą, labai nerimavau“, - pasakojo RKL vadovas.

D. Steponkus atskleidė, kad vos palikęs valtį vandenyne, A. Mockus dėl sveikatos būklės pirmiausiai susisiektė su juo: „Tikrai nebuvau labai aktyvus organizatorius ar patarėjas, bet tas užgimęs ryšys natūraliai tęsėsi. Kaip su draugais būna - gali nesimatyti pusę metų, bet susitikęs gali kalbėtis visą naktį.“

Teko gelbėti australams

Spalio viduryje San Diege prasi- dėjusi kelionė per Ramųjį iš pradžių vyko pagal planą. Keliautojas tikė- josi įveikti maršrutą per maždaug aštuonis mėnesius, bet vasario viduryje atsirado vilčių finišuoti daug anksčiau, kovo pradžioje, ir netgi pagerinti Gineso rekordą. Paskutinėmis vasario dienomis A. Mockus

pateko į galingą taifūną, kuris, anot keliautojo, turėjo padėti jam nusi- leisti į pietus ir greičiau pasiekti jo kelionės tikslą - Brisbaną.

Dramatiškas posūkis įvyko naktį į kovo pirmąją, kai Australijos laiku lietuvis buvo priverstas aktyvuoti pagalbos signalą. Australijos kariuomenės gelbėjimo laivas pasiekė keliautoją vėlu sekmadienio vakarą Lietuvos laiku. Gelbėtojams Aurimas teigė esantis išsekęs, tačiau rimtesnių sužalojimų nepatyręs.

Kalbėdamas apie patirtus išbandymus, A. Mockus žurnalistams at-



DRAMATIŠKAS POSŪKIS ĮVYKO NAKTĮ Į KOVO PIRMAJĄ, KAI AUSTRALIJOS LAIKU LIETUVIS BUVO PRIVERSTAS AKTYVUOTI PAGALBOS SIGNALĄ. AUSTRALIJOS KARIUOMENĖS GELBĖJIMO LAIVAS PASIEKĖ KELIAUTOJĄ VĒLŲ SEKMADIENIO VAKARĄ LIETUVOS LAIKU. GELBĖTOJAMS AURIMAS TEIGĖ ESANTIS IŠSEKĖS, TAČIAU RIMTESNIŲ SUŽALOJIMŲ NEPATYRĖS.

viravo: „Kai tave vartalioja, išsenki, jėgos ima dingti. O jėgų negali prarasti, nes iš valtys turi semti vandenį. Supratau, kad, jei nesemsiu, valtis vis labiau svirs ir mane pradės dar labiau vartyti. Kai tik jausdavau, jog triumfas prisipildė, o tai įvykdavo maždaug kas valandą, turėdavau išsemti po 3-4 kibirus. Sėmimo metu gaudavau bangą ir su visais kibirais bei daiktais kaip katinas centrifugoje vartaliodavausi. Pirmą parą prasiskėliau galva, nerimavau, ar pavyks sustabdyti kraujavimą. <...>. Žaizdų visur pilna, prisidaužai, prisitrina. Bet turi kovoti, negali sustoti, nes sustojimas reiškia pražūtį.“

Grįžusį A. Mockų Palangos oro uoste pasitiko artimieji ir bičiuliai, netrukus jis buvo iškilmingai sutiktas ir gimtojoje Klaipėdoje.

„Nešdamasis Lietuvą širdyje, jis sugrįžo ne tik su istorija, bet ir su ramybe, kurią supras tik tas, kas yra buvęs toli. Buvo ypatinga - stovėti šalia, paspausti ranką ir tiesiog pabūti tame tikrumo ir jausmo kupiname momente. Aurimai, tavo kelionė - apie mus visus. Apie troškimą grįžti, apie jėgą nenuleisti rankų“, - keliautojo grįžimu džiaugėsi ir klaipėdietė, Seimo Sveikatos reikalų komiteto pirmininkė Lina Šukytė-Korskakė. ●

pagalba
sau

EMOCINĖS SVEIKATOS LINA

Gauk vitaminų savo
emocinei sveikatai,
apsilankyk
www.pagalbasau.lt





Nenustatyta disleksija žlugdo vaiko savivertę

Moksliniais tyrimais nustatyta, jog vaikai, turintys kalbos ir kalbėjimo, dėmesio bei atminties sutrikimų ikimokykliniame amžiuje, gali patirti skaitymo bei rašymo sunkumų mokykloje. Vienas mitų, kad disleksija yra išaugama“, - teigia Klaipėdos universiteto Socialinių ir humanitarinių mokslų fakulteto Psichologijos katedros profesorė dr. Reda Gedutienė.

Miglė Petkutė

Pastebima mokykloje

„Disleksija, arba kaip Lietuvoje vadiname - specifinis skaitymo ir rašymo sutrikimas, yra neuroraidos sutrikimas, pasireiškiantis ilgalaikiais sunkumais išmokti teisingai ir sklandžiai perskaityti bei užrašyti pavienius žodžius. Kaip ir kiti sutrikimai, pavyzdžiui, autizmo spektro sutrikimas, disleksija gali reikštis tam tikrame spektre - nuo itin sunkaus iki lengvo sutrikimo laipsnio“, - aiškino R.Gedutienė.

Psichologė pabrėžė, kad itin akivaizdūs disleksijos požymiai pastebimi vaikui pramokus skaityti ir rašyti.

„Paprastai disleksija yra nustatoma mokykliniame amžiuje, vaikui pradėjus mokytis skaitymo ir rašymo įgūdžių. Pradėję lankyti mokyklą, vieni vaikai be didelių sunkumų išmoka skaityti ir rašyti, kitiems tai tampa didžiuoju ir ilgalaikiu iššūkiu, - sakė R.Gedutienė paaiškindama, kad siekiant atpažinti sutrikimą pirmiausia reikėtų atkreipti dėmesį į skaitymo manierą. - Pradėjus mokytis skaityti ir rašyti, vaikai daro daug skaitymo ir rašymo klaidų: praleidžiamos raidės ir (ar) skiemens, raidės sukeičiamos vietomis, pakeičiamos kitomis. Skaitymo ir rašymo tempas itin lėtas, skaitoma monotoniškai, be ekspresijos, dažnai ignoruojant skyrybos ženklus, skiemenuojant. Vėliau vaikai, turintys disleksiją, skaito ir rašo lėčiau nei bendraamžiai, daro pavienių žodžių skaitymo ir rašybos klaidų, skaito nerišliai.“

Pašnekovė teigė, kad vis dar pakankamai sudėtinga tiksliai pasakyti, kiek populiacijoje yra asmenų, turinčių disleksiją. Skirtingose šalyse, priklausomai nuo jų rašytinės kalbos pobūdžio, diagnostinių kri-



terių bei kitų veiksnių, skiriasi ir paplitimo procentas.

„Lietuvoje disleksijos paplitimo tyrimai nebuvo atlikti. Sunku pasakyti, koks vaikų, paauglių ir suaugusiųjų procentas yra paveiktas disleksijos. Galima tik spėlioti apie šiuos skaičius pagal analogiją su kitomis kalbomis, kurių rašto sistema panaši į lietuvių, ir kelti prielaidą, kad disleksijos paplitimo procentas panašus. Lietuvių kalbos fonetika ir gramatika panaši į čekų, todėl, remiantis Čekijos duomenimis, galėtume spėti, kad disleksiją turi apie 6-8 proc. lietuvių populiacijos“, - pasakojo profesorė.

Aplinkiniai nesupranta sunkumų

„Neatpažinus ir nenustačius priežasties, kodėl vaikui ilgą laiką nesiseka išmokti teisingai skaityti ir rašyti, gali būti randami įvairūs paaiškinimo būdai - negabus lietuvių



„Paprastai disleksija yra nustatoma mokykliniame amžiuje, vaikui pradėjus mokytis skaitymo ir rašymo įgūdžių. Pradėję lankyti mokyklą, vieni vaikai be didelių sunkumų išmoka skaityti ir rašyti, kitiems tai tampa didžiuoju ir ilgalaikiu iššūkiu“, - teigia Klaipėdos universiteto Socialinių ir humanitarinių mokslų fakulteto Psichologijos katedros profesorė dr. Reda Gedutienė.

kalbai, tingintis ir panašiai. Svarbu, kad nustačius disleksiją specialistai tinkamai paaiškintų šeimai, vaikui apie tai, kas tai yra, kokią pagalbą vaikas gaus ir kaip jam padės pedagogai, tėvai. Paprastai neigiamų pasekmių nebus, jei bus suteikta vaikui ilgalaikė, tikslinga, nuosekli ir individuali pagalba, sudarytos galimybės kompensuoti sunkumus technologijomis ir kitais pritaikymais ugdymo procese. Tačiau ne-



Lietuvoje disleksijos paplitimo tyrimai nebuvo atlikti. Tačiau lietuvių kalbos fonetika ir gramatika panaši į čekų, todėl, remiantis Čekijos duomenimis, galėtume spėti, kad disleksiją turi apie 6-8 proc. lietuvių populiacijos.

atpažinus, nenustačius disleksijos, o klaidingai priskyrus tinginystei arba negabumams, asmuo gali išgyventi neisavertiškumo jausmą, galvoti, kad yra kvailas. Tai gali paveikti sprendimus renkantis profesiją“, - aiškino R.Gedutienė.

Pati savaime disleksija nėra priežastis nuotaikos sutrikimams, tačiau nepalankios sąlygos asmeniui, turinčiam disleksiją, gali turėti įtakos jo savijautai. „Vaikas pradeda nerimauti, vengti ar bijoti mokyklos, kai joje neatliepiama jo ugdomosi poreikiams, kai nesuteikiama tinkama pagalba. Nerimaujama tose situacijose, kuriose yra vertinamas skaitymas ir rašymas, vertinami skaitymo ir rašymo įgūdžiai“, - pastebė pašnekovė.

Disleksija, kaip ir kiti sutrikimai, yra dažnai įvardijama kaip „nematomas“ sutrikimas. Pasak specialistės, dėl šios priežasties iškyla problemų: tėvams ir pedagogams sunku laiku suprasti, kad tai ne laikini, o ilgalaikiai sunkumai vaikui išmokti teisingai ir sklandžiai perskaityti bei užrašyti pavienius žodžius. Nežinantiesiems sunku įsisąmoninti, kad kam nors skaitymas ir rašymas gali būti sunkus ir ilgalaikis iššūkis.

„Idealiu atveju visi vaikai turėtų būtų testuojami atrankos testu pirmoje ir antroje klasėje ir taip būtų identifikuojami tie, kurie patiria sunkumus. Jiems reikia individualios tikslingos ir nuoseklios specialistų pagalbos. Taip pat reikia pritaikymo - technologinės pagalbos. Pavyzdžiui, idealu būtų, jei vaikas galėtų pasirinkti skaityti vadovėlį ne tik akimis, bet ir ausimis. Kiekvienas mokyns, ne tik turintis disleksiją, galėtų rinktis skaityti ne tik popierinį, bet ir garsinį vadovėlį ar rašyti naudodamasis „iš kalbos į tekstą“ technologijomis, rinktis atsakinėti žodžiu nei raštu ir panašiai“, - kalbėjo R.Gedutienė.

Priskiriama kitiems sutrikimams

Mokytojai ir tėvai, pasak R.Gedutienės, dažnai painioja rimtus sunkumus su pastangų ar netgi in-

telekto stoka. Dėl to net ir itin gabūs vaikai nuolat išgyvena frustracijos bei nesėkmės jausmą, nes supranta, kodėl jiems vienus dalykus sekasi mokytis pakankamai gerai ir greitai, o skaityti bei rašyti - sunkiai ir lėtai.

„Tai dažnai lemia didžiulę įtampą tiek namuose, tiek mokykloje. Todėl vaikai patenka į ydingą, užburtą nesėkmės ir neigiamų emocijų ratą. Susirūpinti vaiko patiriamais sunkumais reikėtų tada, kai nėra stebima tolygi skaitymo ir rašymo įgūdžių pažanga, lyginant su bendraamžiais“, - kalbėjo KU profesorė.

Pašnekovė pabrėžė, kad disleksija nėra paprastas sumikčiojimas ar retas neteisingas žodžio perskaitymas. Kai sunkumų išmokti tei-



DISLEKSIJA, KAIP IR KITI SUTRIKIMAI, YRA DAŽNAI ĮVARDIJAMA KAIP „NEMATOMAS“ SUTRIKIMAS. PASAK SPECIALISTĖS, DĖL ŠIOS PRIEŽASTIES IŠKYLA PROBLEMŲ: TĖVAMS IR PEDAGOGAMS SUNKU LAIKU SUPRASTI, KAD TAI NE LAIKINI, O ILGALAIKIAI SUNKUMAI VAIKUI IŠMOKTI TEISINGAI IR SKLANDŽIAI PERSKAITYTI BEI UŽRAŠYTI PAVIENIUS ŽODŽIUS. NEŽINANTIEMS SUNKU ĮSISĄMONINTI, KAD KAM NORS SKAITYMAS IR RAŠYMAS GALI BŪTI SUNKUS IR ILGALAIKIS IŠŠŪKIS.

singai ir sklandžiai perskaityti bei užrašyti žodžius kyla ne dėl sensorinių pažeidimų, intelekto ar aplinkos kultūrinės ir ugdomosios aplinkos namuose bei tinkamo mokyklos stokos mokykloje, galima įtarti disleksiją.

„Kaip ir kiti sutrikimai, disleksija gali būti lydima gretutinių sutrikimų, pavyzdžiui, matematikos mokymosi sutrikimų, dėmesio stokos ir hiperaktyvumo. Moksliniais tyrimais nustatyta, jog vaikai, turintys kalbos ir kalbėjimo, dėmesio ir atminties sunkumų ikimokykliniame amžiuje, gali patirti skaitymo bei rašymo sunkumų mokykloje. Vienas iš mitų, kad disleksija yra išaugama. Deja, bet ne. Suaugę, turintys disleksiją, skaito ir rašo, bet paprastai skaitymas ir rašymas nėra pakankamai automatizuotas: skaitoma ir rašoma lėtai, pasitaiko, ypač stresinėse situacijose, skaitymo ir rašybos klaidų“, - aiškino R.Gedutienė. ●

Padėk išvaduoti nuo sunkių minčių

Skirk 1,2 % GPM Vaikų linijai





Miego paralyžius - akistata su košmarais

Miego paralyžiaus metu žmogus negali pajudėti, atsisukti ir apsižvalgyti, tačiau jaučia, kad nėra vienas. Dažniausiai atrodo, kad kambaryje tūno koks nors blogis, kurio žmogus gali stipriai išsigąsti, - pasakojo Vilniaus universiteto Psichologijos instituto docentas Tadas Stumbrys. Nemažai žmonių dalijasi vaikystėje ar vėliau patirtu miego paralyžiumi, kuris pasižymi visišku kūno sustingimu ir haliucinacijomis.

Miglė Petkutė

Gali išgąsdinti

„Daugiausiai su miego paralyžiumi susidūriau vaikystėje. Tuo metu lankiau pradines klases, man buvo apie dešimt metų. Pavargęs po mokyklos užmigau palikęs įjungtą televizorių, tačiau greitai prabudau gulėdamas ant nugaros ir man pasirodė, kad lubos juda tai artyn, tai tolyn. Tuomet pradėjau girdėti kažin kokius žmonių balsus. Net ir dabar žinau, kad tai nebuvo iš televizoriaus sklindantys garsai, nes jie kalbėjo apie mane. Moteriškas balsas sakė: „ne, šis vaikas dar per jaunas tai matyti“. Nors nemačiau jokių būtybių, tos lubos, balsai ir šviesa iš kito kambario atrodė keistai. Baisiausia buvo tai, kad negalėjau pajudėti - pultelis buvo visai šalia, ant sofos, bet negalėjau pajudinti pirštų“, - patiriami dalinosi vilnietis Vytautas.

„Neatsimenu, kaip viskas pasibaigė. Būdamas vaikas nesupratau, kas įvyko. Tačiau tokia būseną vėliau pasikartojo dar keletą kartų. „Pabudęs“ negalėdavau pajudėti ir visa mane supanti aplinka atrodė kitokia bei labai gąsdinanti“, - tęsė vyras.

T.Stumbrys patvirtino, kad miego paralyžius yra tokia būseną, kuri dažniausiai nutinka pabudimo iš miego metu, bet gali atsirasti ir užmiegant - žmogus jaučia, kad jo kūnas yra tarsi sukaustytas, jis negali pajudėti ir gali matyti tam tikrus vaizdinius: „Tie vaizdiniai dažniausiai yra grėsmingi, todėl pagrindinė emocija, kurią miego paralyžiaus metu išgyvena žmogus, yra baimė. Nežinančiam žmogui yra baisu, kad jis visiškai negali pajudėti ir gali matyti, kad miegamajame kas nors yra.“

Miego paralyžius yra susijęs su REM - greitų akių judesių - miego faze, kuriai būdingi ryškūs sapnai. Šios fazės metu kūno raumenys būna visiškai atsipalaidavę, aktyvūs išlieka tik akių ir kvėpavimo raumenys.

Nekelia grėsmės

„Miego paralyžius gali būti šiek tiek susijęs su miego sutrikimais, pavyzdžiui, narkolepsija, tačiau daugeliu atvejų tai yra pavienis fenomenas, kuris gali nutikti kiekvienam mūsų. Dažniausiai miego paralyžius pasireiškia nuo paauglystės, vaikams jis pa-



“Miego paralyžius yra tokia būseną, kuri dažniausiai nutinka pabudimo iš miego metu, bet gali atsirasti ir užmiegant - žmogus jaučia, kad jo kūnas yra tarsi sukaustytas, jis negali pajudėti ir gali matyti tam tikrus vaizdinius.**”**



“Miego paralyžiaus epizodas yra pakankamai trumpas, jis gali trukti nuo keleto iki keliolikos minučių. Paprastai žmogus jaučia, kad tai truko neilgą laiką, tačiau dėl lydinčių gąsdinančių emocijų, ypač baimės ir siaubo, gali subjektyviai atrodyti, kad tai vyko ilgiau“, - pasakojo Vilniaus universiteto Psichologijos instituto docentas Tadas Stumbrys.

sitaiko rečiau. Reikia neužmiršti, kad miego paralyžius nėra pavojingas - pačiam žmogui tai gali atrodyti kaip grėsminga situacija, bet kitokių simptomų jis nesukelia. Miego paralyžiaus epizodas yra pakankamai trumpas, jis gali trukti nuo keleto iki keliolikos minučių. Paprastai žmogus jaučia, kad tai truko neilgą laiką, tačiau dėl lydinčių gąsdinančių emocijų, ypač baimės ir siaubo, gali subjektyviai atrodyti, kad tai vyko ilgiau“, - sakė T.Stumbrys.

Anot specialisto, galima išskirti tris pagrindines miego paralyžiaus vaizdinių kategorijas.

„Vienas vaizdinių - žmogus jaučia, kad kažkas kambaryje yra. Tai dar yra vadinama „šibrovėlio haliu-

cinacija“. Miego paralyžiaus metu žmogus negali pajudėti, atsisukti ir apsižvalgyti, tačiau jaučia, kad nėra vienas. Dažniausiai atrodo, kad kambaryje tūno blogis, kurio žmogus gali stipriai išsigąsti. Kita kategorija - ap sunkinto kvėpavimo pojūčiai, kai žmogui atrodo, kad jį kažkas dusina. Žmogui gali spausti krūtine, jis negali kvėpuoti. Trečiasis tipas yra siejamas su kiek mažiau baisiomis patirtimis, tik su neįprastais kūno pojūčiais. Žmogui gali atrodyti, kad jis atsiskiria nuo savo kūno ir pakyla į viršų, taip atsiranda „atsiskyrimo nuo kūno“ patirtis. Nedidelis procentas žmonių mėgaujasi šia būseną“, - teigė docentas.

Skirtingose kultūrose šis fenomenas buvo suprantamas ir traktuojamas savaip. „Viduramžiais krikščioniškoje Europoje dažnai buvo minimi demonai, kurie atėdavo nakties metu. Brazilijos tradicijose kalbama apie raganą, o Japonijoje - piktąsias jėgas Kanašibari. Jeigu pasižiūrėsime į šiuolaikiškesnę kultūrą, kalbama apie ateivių abdukcijas - žmonės gali sustingę lovoje, o tada juos kas nors pakelia į kosminį laivą. Tai irgi yra šiuolaikinė mitologija, kuri primena miego paralyžiaus tematiką“, - komentavo T.Stumbrys.

Būtina šviesti visuomenę

„Miego paralyžius nėra dažnas dalykas, bet atvejų tikrai pasitaiko. Peržiūrėjus jo paplitimą, matomi skirtingi duomenys. Kai kur fenomeną patiriančiųjų skaičiai tesiekia keletą procentų, kitur tai patiria kone kas trečias. Vėlgį, rezultatai neaiškūs ir dėl registravimo neatitiktimų. Kai kurie žmonės gali galvoti, kad tai tebuvo sapnas ir nesakyti, kad patyrė miego paralyžį. Tačiau pastebimi ir dėsningumai: pavyzdžiui, jeigu žmogus patiria stresą arba dėl kitų priežasčių sutrinka jo miego kokybė, tuomet miego paralyžiaus galimybė yra didesnė. Laboratorijoje buvo pastebėta, kad jeigu mes žmogų nakties metu dažnai žadinsime, tikėtina, kad jis patirs miego paralyžį. Beje, mie-

“ MIEGO PARALYZIUS GALI BŪTI SUSIJĘS SU MIEGO SUTRIKIMAIS, PAVYZDŽIUI, NARKOLEPSIJA, TAČIAU DAUGELIU ATVEJŲ TAI YRA PAVIENIS FENOMENAS, KURIS GALI NUTIKTI KIEKVIENAM MŪSŲ.**”**

gant ant nugaros miego paralyžius yra kelis kartus dažnesnis“, - aiškino T.Stumbrys.

Nors ši būseną atrodo grėsminga, anot specialisto, ji gali būti išnaudojama sąmoningam sapnavimui.

„REM miego metu, kada mes sapnuojame, raumenys yra automatiškai atsipalaidavę. Dalis žmonių turi REM elgesio sutrikimą, kurio metu raumenų atonija neįvyksta, bet pas visus kitus žmones vyksta natūralus kūno sustingimo procesas. Kadangi ta būseną yra „tarpinė“, vienas būdas, ką mes galime padaryti, tai bandyti save pažadinti ir pereiti į budrumo būseną. Pirmiausia galima daryti bandant pajudinti kojos pirštų galus ir padėti „išmušti“ savo kūną iš paralyžiaus būsenos. Tačiau taip pat žmogus gali ir pabandyti atsipalaiduoti. Užtenka suvokti, kad vaizdiniai yra baisūs, bet tėra tik sapno dalis. Tokiu būdu atsiranda galimybė pereiti į REM miegą ir nepradus sąmoningumo kontroliuoti sapną“, - kalbėjo docentas.

Pašnekovas pabrėžė, koks svarbus visuomenės švietimas apie miego paralyžį - tai padėtų išvengti daugybės bauginančių situacijų. „Jeigu žmogus nežino apie miego paralyžį, jam viskas gali atrodyti labai grėsmingai. Bet jeigu suprantame, kad miego paralyžius iš esmės yra nepavojinga būseną, žmogus gali bandyti suvokti, kad tuoj pabus. Smagu, kad dabar yra apie tai kalbama plačiau ir vis daugiau visuomenės suvokia, kad viskas gerai, jie tik išgyveno miego paralyžį“, - sakė T.Stumbrys. ●

Miega ant šono

Globalaus IKEA tyrimo apie miegą duomenimis, 4 iš 10 žmonių Lietuvoje taip mėgsta miegoti, kad poilsio labai mielai praleistų renginius ar kitas vakarines veiklas. Tačiau beveik trečdalis pripažįsta, kad vis tiek nubunda pavargę bent tris ar keturias dienas per savaitę.

„Tyrimas atskleidė, kad pagal miego įpročius Lietuvos gyventojus galima suskirstyti į tris grupes: 42 proc. yra miego mėgėjai, su džiaugsmu laukiantys vakaro, kai galės eiti į lovą, 23 proc. - miego nerimą patiriantys žmonės, kurie vartosi ir skaičiuoja kiekvieną dar likusią brangaus miego minutę, o 7 proc. - skeptikai, nuvertinantys kokybiško poilsio svarbą.

Vis dėlto ekspertai prabrėžia, kad sąmoningai pasirinkus miegojimo padėtį, galima ženkliai page-



rinti miego kokybę ir bendrą savijautą“, - sako „IKEA Lietuva“ rinkos vadovė Jolita Juodzevičienė.

IKEA tyrimas apie miegą atskleidė, kad 12 proc. Lietuvos gyventojų mėgsta miegoti ant nugaros, 14 proc. - ant pilvo, o didžioji dalis (74 proc.) - ant šono. Kineziterapeutas Vaidas Buterlevičius pabrėžia, kad miego pozicijos svarbios bendrai savijautai.

„Miegant mūsų organizmas natūraliai keičia padėtį - tai visiškai normalus procesas. Ilgai gulint vienoje padėtyje, audiniai gali būti spaudžiami, todėl organizmas instinktyviai ieško patogesnės padėties - taip pagerėja kraujotaka, sumažėja raumenų įtampa ar net palengvėja kvėpavimas. Todėl žmonės, kenčiantys nuo nugaros skausmų, dažnai pasirenka miegoti ant šono, sulenktais keliais, kad sumažintų stuburo apkrovą, o tie, kurie turi kvėpavimo sutrikimų, linkę vengti miego ant nugaros - tai padeda palaikyti atvirus kvėpavimo takus“, - aiškina kineziterapeutas.

IKEA atliktas miego įpročių tyrimas rodo, kad Lietuvoje gyvenantys žmonės dažniausiai renkasi kineziterapeutų rekomenduojamą miego pozą - miegą ant šono (74 proc.). Visgi, net ir ši poza gali sukelti tam tikrų sveikatos problemų, jei čiužinys ar pagalvė pasirenkami netinkamai.

Kineziterapeutas rekomenduoja rinktis čiužinį, kuris padeda sumažinti spaudimą ties klubais ir pečiais - tai padeda užtikrinti komfortą visos nakties metu. ●

Arčiau mokslo

Kalti ne vien genai?

Mes visi esame mutantai, - sako gydytojas genetikas prof. dr. Algirdas Utkus. - Kiekvienas mūsų turime maždaug apie šimtą mutacijų, kurių neturėjo mūsų tėvai. "Apie genetikos ir aplinkos poveikį žmogaus gyvenimui Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Žmogaus ir medicininės genetikos katedros vadovas kalbėjo pilnutėlėje Adomo Mickevičiaus viešosios bibliotekos salėje, paskaitoje „Genų žaidimas - ar nuo to priklauso mūsų likimas?“.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Genomas - kaip muzikos instrumentas

Kiekvienas žmogus, anot prof. dr. A.Utkaus, turi apie 20 tūkst. genų, kurie gamina baltymus - pagrindines mūsų organizmo statybines ir funkcines medžiagas. Visi šie genai kartu su visa genetinė informacija sudaro žmogaus genomą - paveldimą DNR medžiagą, esančią mūsų ląstelėse. Įdomu tai, kad tik 3 proc. genomo yra koduojančioji dalis, o likusieji 97 proc. yra reguliuojančiosios sekos.

„Spręsti apie svarbumą pagal dydį dažnai yra neteisinga, bet ne šiuo atveju, - klausytojus pralinksmino profesorius. - 97 procentai genomo yra reguliacinės sekos, kurios nustato, kiek, kur ir kada baltymų reikia pagaminti.“

„Genomą galėtume palyginti su pianinu. Klaviatūrą ir prie jos prijungtą mechanizmą galima palyginti su tomis reguliuojančiomis genomo sekomis. Jos išspaudžia klavišus, kurie išgauna garsus, tai yra gamina baltymus. Mūsų biologinis pianinas gali išgauti apie dvidešimt tūkstančių skirtingų garsų. Ir praktiškai kiekvienas garsas turi skirtingą prasmę. Todėl genomas sugeba kurti daug garsų ir melodijų“, - pasakojo prof. dr. A.Utkus.

Kodėl mėgstame sūrį?

Klausytojai išgirdo įdomų faktą apie žmonių ir pelių genetinį panašumą.

„Nors atrodo labai skirtingi, 99 procentai žmogaus ir pelės genų yra tapatūs. Pelė ir žmogus yra kilę iš bendro protėvio - žiurkės dydžio žvėrelio, gyvenusio prieš 65 milijonus metų dinosauro laikais. Pagaliau tai paaiškina, kodėl mes mėgstame sūrį“, - juokaudamas pridūrė profesorius.

Jis atkreipė dėmesį, kad žmogaus kūno organai tarp savęs skiriasi labiau nei žmogus ir pelė kaip rūšys. „Nors liežuvis yra toks pat mūsų vidaus organas, kaip ir akis, bet jie vienas į kitą visiškai nepanašūs, - aiškino profesorius. - Ausys, širdis, inkstai, kepenys, smegenys - visi šie organai vienas nuo kito skiriasi labiau nei žmogus ir pelė kaip gyvūnai.“

Kaip tai įmanoma? Atsakymas, anot paskaitą vedusio A.Utkaus, slypi tose pačiose genomo reguliuojančiose sekose. Nors visi mūsų



Kiekvienas žmogus turi apie 20 tūkst. genų, kurie gamina baltymus - pagrindines mūsų organizmo statybines ir funkcines medžiagas. Visi šie genai kartu su visa genetinė informacija sudaro žmogaus genomą - paveldimą DNR medžiagą, esančią mūsų ląstelėse.



organai sudaryti iš tų pačių genų, skirtingos reguliuojančios sekos nurodo, kaip tie patys genai turi veikti skirtinguose audiniuose, kokie baltymai turi būti gaminami ir kokiais kiekiais. Šios sekos tarsi dirigentai nurodo, kurį geną kada įjungti, o kurį išjungti, taip kurdamas nepaprastą kūno įvairovę.

Svarbūs ir aplinkos veiksniai

Kaip nustatyti, kiek mūsų savybėms įtakos turi genai, o kiek - aplinka? Mokslininkai tam naudoja terminą „paveldimumas“. Jis paprastai išreiškiamas skaičiumi nuo 0 iki 1 ir rodo, kokią dalį mūsų požymių - išvaizdos, savybių - lemia genetika.

„Jeigu ta reikšmė yra lygi vieniui, tai požymis yra nulemtas tik genų poveikiu. Jeigu yra nulis - požymis nulemtas tik aplinkos poveikiu“, - aiškino prof. dr. A.Utkus.

Jis pateikė keletą pavyzdžių: akių spalva - 0,9 (vadinas, genetikai veiksniai lemia 90 proc.), pirštų antspaudo pėšiniai - 0,9, cholesterolio kiekis - 0,6, intelektas - 0,5-0,8 (įvairūs mokslininkai pateikia skirtingus duomenis), matematiniai gebėjimai - 0,3, kūno masės indeksas - 0,5.

„Kartais žmonės sako: „Niekio nevalgau, o storėju savai - tokia mano genetika. Ar taip gali būti?“ Ne, negali, - mitą, kad žmonės stambėja vien dėl genetinių priežasčių sugriovė profesorius. - Ar koncentracijos stovyklose buvo bent vienas nutukęs žmogus? Žinoma, ne. Nebuvo net tarp tų, kurie turėjo genetinį polinkį nutukti. Kaip matote, aplinkos veiksniai yra la-

„Nors atrodo labai skirtingi, 99 procentai žmogaus ir pelės genų yra tapatūs. Pelė ir žmogus yra kilę iš bendro protėvio - žiurkės dydžio žvėrelio, gyvenusio prieš 65 milijonus metų dinosauro laikais. Pagaliau tai paaiškina, kodėl mes mėgstame sūrį“, - sako gydytojas genetikas prof. dr. Algirdas Utkus.

bai svarbūs.“

O kaip dėl talentų? Ar muzikalumas ar matematiniai gebėjimai užkoduoti mūsų genuose? Anot dėstytojo, mokslininkai identifikavo keturis regionus chromosomose, siejamus su muzikine klausa, tačiau aplinkos veiksniai taip pat nepaprastai svarbūs.

Profesorius pristatė Vokietijoje atliktą tyrimą su profesionaliais muzikais. „Tyrimas parodė, kad 97 procentai žymių muzikantų muzikos pradėjo mokytis ketverių metų arba jaunesni ir tik 3 procentai - devynerių metų. Ką tai reiškia? Kuo anksčiau vaikai buvo lavinami, tuo geresni buvo rezultatai“, - tyrimų rezultatus komentavo profesorius.

Genetinės ligos taip pat rodo skirtingą paveldimumo ir aplinkos įtaką. Genetikas išskyrė keturias pagrindines genitinių būklių kategorijas. Pirmoji grupė - ligos, sukeltos chromosomų pakitimų (pvz., Dano sindromas). Jomis serga maždaug 4 žmonės iš tūkstančio. Antroji grupė - ligos, atsirandančios dėl vieno geno pakitimo, kuriomis serga apie 20 žmonių iš tūkstančio. Trečiosios kategorijos ligas sukelia ir genai, ir aplinka (pvz., širdies ligos, diabetas). Šios ligos pačios dažniausiai - jomis serga apie 640 žmonių

iš tūkstančio. Ketvirtoji grupė - vėžinės ligos, paliečiančios maždaug 300 žmonių iš tūkstančio.

„Kuo žmogus vyresnis, tuo didesnė tikimybė susirgti viena ar kita daugiaveiksnės etiologijos liga, atsirandančia dėl genetinių, aplinkos, gyvenimo ir kitų veiksnių kombinacijos, - pabrėžė profesorius. - Tai vėlgi rodo, kad ilgalaikė aplinkos įtaka vis labiau prisideda prie ligų išsivystymo.“

Genų redagavimas - ateities perspektyva

Nors genetinės ligos dažnai skamba kaip nuosprendis, šiuolaikinė medicina siūlo vis daugiau vilčių.

„Visus Lietuvos naujagimius mes tikriname dėl dvylikos paveldimų medžiagų apykaitos ligų. Jeigu nustatoma, jog naujagimiui yra patologija, pradedamas ankstyvas gydymas, kol dar neatsirado simptomų. Ir tokiu atveju vaikas užauga sveikas“, - aiškina profesorius.

Klasikinis pavyzdys - fenilketonurija. „Visi Lietuvos naujagimiai dėl šios ligos yra tikrinami nuo 1975 m. Nors turime daugiau kaip du šimtus sergančių fenilketonurija, bet diagnozavus naujagimystės laikotarpiu, pradėtas dietinis gydymas, ir tie vaikai užauga sveiki. Jie neturės intelektualinės negalios, neturės kitų sutrikimų.“

Ar genetinės ligos visada yra nuosprendis? „Tikrai ne, - sako prof. dr. A.Utkus. - Genetikos mokslas sparčiai tobulėja. Manau, kad netrukus galėsime tiesiogiai taisyti pakitusius genus žmogaus organizme. Tai reikš, kad daugelį paveldimų ligų pagaliau bus įmanoma visiškai išgydyti.“

„Mes visi esame mutantai, - tęsė prof. dr. A.Utkus. - Kiekvienas mūsų turime maždaug apie šimtą mutacijų, kurių neturėjo mūsų tėvai. Tačiau mutacija kartais gali būti ir tai, kad žmogus turi tam tikrą privalumą.“ Būtent šios genetinės variacijos, anot genetikos, yra evoliucijos variklis, leidžiantis žmogui kaip rūšiai prisitaikyti prie nuolat besikeičiančios aplinkos. ●

Startuolis - prieš rūkymą

Ar elektromagnetinius impulsus generuojantis prietaisas gali padėti žmonėms, ilgą laiką nesėkmingai bandžiusiems mesti rūkyti? Ar tai gali pavykti tik per valandą? Lietuvoje kol kas dar nauja procedūra padeda 7 iš 10 norinčių gyventi be nikotino kasdien, nepriklausomai nuo rūkymo stažo.

„Ilgą laiką rūkiau, bet tikėjau, kad vieną dieną tiesiog paimsiu ir mesiu rūkyti. Deja, bandymas nebuvo paprastas - man pavyko ištvirti tik dieną nerūkius. Taip supratau, kad užduotis yra kur kas sudėtingesnė, nei galvojau. Užsibrėžiau tikslą mesti rūkyti bet kokia kaina ir taip prasidėjo mano metimo rūkyti kelionė, kuri truko dvejus metus“, - pasakoja startuolio „Doramed“ įkūrėjas Donatas Kairaitis.



Šis metimo rūkyti metodas Europos šalyse ir Amerikoje naudojamas jau apie 20 metų. Procedūros metu, kuri trunka apie valandą, naudojamas įrenginys, generuojantis impulsinius elektromagnetinius laukus nuo 0,1 iki 32 tūkstančių hercų. Procedūra yra neinvazinė, saugi ir neskausminga. Svarbu tai, kad ji neturi jokio šalutinio poveikio ir tinka visiems rūkaliams, nepriklausomai nuo to, ar jie rūko elektrones, ar įprastas cigaretes.

Procedūros metu elektromagnetinius impulsus generuojantis prietaisas mažina stresą, o klientai jaučia malonų atsipalaidavimą, kartais net užmiega. Po valandos jie jaučiasi ramesni, kai kurie pastebi pagerėjusią miego kokybę. Iš karto po to jaučiamas sumažėjęs nikotino potraukis, didžia dalimi jis net visiškai dingsta, todėl tai palengvina metimą rūkyti. Vis dėlto nevalia pamiršti, kad sveikas gyvenimo būdas, naujai suformuoti įgūdžiai smarkiai prisideda prie galutinio rezultato. Apie tai kalbama viso seanso metu.

Net 74 proc. startuolio klientų sėkmingai meta rūkyti jau po pirmos procedūros. Žinoma, tai nėra stebuklingas būdas, padedantis visiems. Šiandien tokio garantuojančio būdo mesti rūkyti pasaulyje dar nėra, bet Lietuvoje rezultatai yra tikrai džiuginantys.

Šiuo metu startuolis, leidžiantis atsikratyti gyvybę žudančios veiklos, veikia Vilniuje ir Kaune, tačiau yra daug žmonių, atvažiuojančių iš visos Lietuvos. Ateityje planuojama pradėti dirbti ir Klaipėdoje. Įmonė tikisi plėsti veiklą ir užsienyje, tačiau pirmiausia sutelkia dėmesį į Lietuvą. ●



Moterys moksle: neįveikiamos „stiklinės lubos“

Lietuvoje moterys sudaro didžiąją dalį visų mokslo ir technologijų srities darbuotojų, pagal šį rodiklį pirmuomenėje Europos Sąjungoje. Tačiau už skaičių slypi nepatogi tiesa: „Mokslo darbuotojo pozicija tampa mažai apmokama ir labiau „moteriška“, nors vadovaujančiose pozicijose dominuoja vyrai“, - atskleidžia VU mokslininkė dr. Rūta Latinytė. Kodėl moterims sudėtinga pramušti „stiklines lubas“ ir siekti mokslo aukštumų?

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Daug mokslininkių, mažai vadovių
„Eurostat“ 2023 m. ataskaitos duomenimis, Lietuva jau kurį laiką pirmuomenėje ES valstybėse pagal moterų, dirbančių mokslo ir technologijų srityje, dalį - 62,9 proc., tik dėl to negalime iki galo džiaug-



KOMENTARAS:



Kazimiero Simonavičiaus universiteto prorektorė mokslui, LSMU dėstytoja
dr. Helga Marija Kauzonė:

- Dažno žmogaus, kad ir kaip to galbūt jis nenorėtų, kasdienius, o kartais ir pačius svarbiausius bei gyvenimą keičiančius sprendimus neretai nulemia vaikystėje ar jaunystėje visuomenės ar šeimos primesti stereoti-

Kokių pokyčių reikia?

pai. Deja, bet jie vis dar daugiau ar mažiau įsišakniję dažno žmogaus sąmonėje. Stereotipus išrauti nelengva, bet mažais žingsneliais juos galime išguiti iš visuomenės mąstysenos.

To siekti padėtų įvairių iniciatyvų rengimas, kurios mergaites nuo ankstyvo amžiaus skatintų nebijoti rinktis STEAM srities specialybes. Mentorystės ir lyderystės programos galėtų mergaites supažindinti su sektiniais STEAM srities pavyzdžiais ir taip plačiau atverti tikslųjų mokslų duris.

Žinoma, tokių priemonių rezultatai pasimatys tik ateityje. Moterų įgalinimą mokslo srityje padėtų pasiekti ir kitos priemonės, kurių poveikį galėtume pamatyti ir kiek greičiau. To siekti padėtų, pavyzdžiui, lankstesnio grafiko mokslo ir

studijų institucijose užtikrinimas, kas leistų moterims sėkmingiau derinti karjerą su kitomis atsakomybėmis.

Mokslo institucijos turėtų įsipareigoti įgyvendinti lyčių lygybės principus ir įtvirtinti juos savo politikoje. Svarbu, kad organizacijos bei institucijos suprastų šią problemą ir imtųsi veiksmų. Tai būtinas žingsnis užtikrinant mokslo ir visuomenės plėtrą per daugialypę perspektyvą. Reikia pokyčių ir už institucijų durų - didesnio moterų mokslininkių ir jų pasiekimų matomumo žiniasklaidoje.

Tikiu, kad moterų indėlis mokslo srityje yra išskirtinis ir gali būti įkvėpimo šaltiniu kitiems. Siekiant užtikrinti moterų lygybę moksle, svarbu toliau kurti palankią aplinką, kurioje jos galėtų išreikšti savo talentus ir pasiekti savo tikslus. ●

tis, - sako dr. Rūta Latinytė. - Moterų, dirbančių moksle, skaičius ES aukščiausias būtent Centrinės ir Rytų Europos šalyse - Lietuvoje, Latvijoje, Estijoje, Lenkijoje, Slovakijoje, Vengrijoje, Balkanų šalyse, kuriose mokslo darbuotojų atlyginimai yra sąlyginai mažesni ir todėl ne tokie patrauklūs vyrams. Tad mokslo darbuotojo ar darbuotojos pozicija tampa mažai apmokama ir labiau „moteriška“, nors aukštesnėse ir vadovaujančiose pozicijose

čia vis dėlto dominuoja vyrai.“

Remiantis asociacijos „Lyderės“ atlikta studija, Lietuvos universitetuose moterys sudaro mažiau nei trečdalį visų rektorijų, o pirmoji moteris valstybinio universiteto rektorė buvo išrinkta tik 2018 metais. Lietuvos mokslo tarybai per visą jos gyvavimo laikotarpį vadovavo tik vyrai.

Ką tik VDU rektore išrinkta profesorė Ineta Dabašinskienė - pirmoji šio universiteto vadovė moteris.

2019 m. Vyriausybės strateginės analizės centro „Strata“ duomenimis, daktaro laipsnį įgijusi moteris uždirbo vidutiniškai ketvirtadaliu mažiau, negu tokį pat išsilavinimą įgijęs vyras.

Atsimuša į „stiklines lubas“

Kaip skelbia UNESCO, moterys sudaro pasaulio mokslininkų mažumą: maždaug 1 iš 3 tyrėjų yra moteris. „Apskaičiuota, kad nuo 2017 iki 2021 m. moterų mokslininkių

“
2019 m. Vyriausybės strateginės analizės centro „Strata“ duomenimis, daktaro laipsnį įgijusi moteris uždirbo vidutiniškai ketvirtadaliu mažiau, negu tokį pat išsilavinimą įgijęs vyras.



“
„Moterų, dirbančių moksle, skaičius ES aukščiausias būtent Centrinės ir Rytų Europos šalyse - Lietuvoje, Latvijoje, Estijoje, Lenkijoje, Slovakijoje, Vengrijoje, Balkanų šalyse, kuriose mokslo darbuotojų atlyginimai yra sąlyginai mažesni ir todėl ne tokie patrauklūs vyrams“, - sako VU mokslininkė dr. Rūta Latinytė.

procentinė dalis pasaulyje paaugo nuo 30,0 iki 31,7, tad pokyčiai vyksta lėtai“, - konstatuoja mokslininkė.

Kas trukdo moterims siekti karjeros aukštumų moksle? „Priežastis aiškios ne vienas tyrimas, - sako dr. Rūta Latinytė. - Pavyzdžiui, 2020 m. Farah Naaz Fathimos ir kitų mokslininkų studijoje, apimančioje įvairias mokslo sritis, pažymėta, kad dauguma respondentių nurodė patiriančios su darbu susijusį stresą. Jis atsiranda iš „stiklinių lubų“ fenomeno - tai nematoma, bet reali kliūtis, dažniausiai trukdanti moterims, etninėms mažumoms ar kitoms diskriminuojamoms grupėms pasiekti aukščiausias pareigas organizacijose ar karjeros laiptais kilti taip pat lengvai kaip dominuojančiai grupei.“

Be to, moterys patiria ir priekabiavimą, kartais neobjektyvų kolegų ir studentų vertinimą, didesnę šeiminių pareigų našta, pabrėžia VU mokslininkė.

„Kiti dažniausiai minimi iššūkiai: diskriminacija, profesinių išteklių trūkumas, vadovavimo galimybių nebuvimas, mažas darbo užmokeskis, karjeros pasirinkimo iššūkiai, lai-

ko planavimas ir motyvacijos stoka, neretai kylanti dėl nuovargio ir palaikymo trūkumo. Šias problemas būtų galima spręsti keičiant darbo vietos politiką, organizacinę elgseną, o tai nėra tokie greitai pokyčiai.“

Mama ar mokslininkė?

Motinytė tampa vienu didžiausių iššūkių siekiant mokslininkės karjeros.

„Šiuo metu atlieku tyrimą apie vienišų mamų patirtis ir medijų kontekstą, kurio metu kalbinau informantes, turinčias mokslinį laipsnį ir dirbančias mokslo ir studijų srityje, - pasakoja dr. R. Latinytė. - Pašnekovės teigė, kad buvimas mama, ypač neturint partnerio ar šeimos narių palaikymo, ne tik apunkina ilgas darbo valandas, bet ir riboja galimybes išvykti į mokslines konferencijas ar kitus renginius, prisijungti prie tarptautinių projektų, nes kiekvieną kartą tenka ieškoti, kas pabus su vaikais.“

Pašnekovė teigia, kad daugumoje visuomenių moterys tradiciškai turi priimti globėjos vaidmenį tokioje aplinkybėmis kaip vaikų priežiūra, pagyvenusių žmonių priežiūra ir bet kokios ligos šeimoje metu. „Šis stereotipinis vaidmuo gali turėti įtakos ir mokslininkių darbo rezultatams“, - įsitikinusi dr. R. Latinytė.

Mokslo sričių segregacija

Tyrimai rodo, kad JAV ir ES moterys dažniau atstovauja humani-

TAI ĮDOMU:

Marie Curie buvo pirmoji moteris, apdovanota Nobelio premija už fizikos ir chemijos pasiekimus. Ji ne tik kardinaliai pakeitė galimybes radioaktyvumo srityje, bet ir plačiau atvėrė moterims duris į mokslą. Nepaisant to, ir ji, žymiausia mokslininkė istorijoje, susidūrė su įvairiais iššūkiais, įskaitant stereotipus ir diskriminaciją. ●

tarinių, biologinių ir socialinių mokslų sritims ir mažiau sutinkamos inžinerijos, matematikos ir fizikos mokslų srityse, tarp medicinos mokslinių straipsnių autorių. Kaip rodo duomenys, moterys sudaro mažumą (nuo 9 iki 29 proc.), taip pat tik dešimtdalis dalyvauja klinikinių tyrimų vadovų ir (arba) vykdomųjų komitetų, skelbiamų pagrindiniuose medicinos žurnaluose, veikloje.

„Matydami tokį statistikos paveikslą ir tai nulemiančias priežastis turime suprasti, kad moterų ir mergaičių skatinimas rinktis mokslo kelią priklauso ne tik nuo politinių ir socialinių sąlygų sudarymo. Vis dar gajūs visuomenės stereotipai, prasidedantys nuo, atrodo, nekaltų smulkmenų, tokių kaip skirtingų žaislų parinkimas vaikystėje mergaitėms ir berniukams“, - teigia dr. R. Latinytė. ●

Siųsk
pinigus
kovoti



1482
Skambink ir
paremk 5 Eur

Viršelio interviu



Gabrielė Pioraitė: visur keliauju paskui vėją

Atkelta iš 1p.

Važiavau į Indiją, išmokau Vipassana meditaciją, proto kontrolės, ramybės. Anksčiau buvau kaip vijurkas - visur *trankyti*, jausti greitį. Gyvenimas mane pristabdė, ir galbūt taip apsaugojo nuo dar didesnio blogio.

- Kaip pavyko grįžti į sportą ir net tapti istorine teisėja?

- Pietų Afrikoje kasmet vyksta „Red Bull King of the Air“ varžybos. Tai pačios prestižiškiausios kaitavimo varžybos, tarsi Formulė 1. Varžosi geriausi iš geriausių - tik 18 atletų. Istorijoje niekada nėra buvę, kad moteris būtų teisėja, o man pavyko ja tapti! Nors trūksta adrenalino ir varžybų jaudulio, bent jau tokiu būdu galiu dalyvauti.

Kai jau žinojau, kad galėsiu grįžti į bangas, pajutau, kaip mano laimės hormonai šovė aukštyn - gyvenimas prašvito. Visgi dabar po traumos - daug baimės, net panikos atakos prasideda prieš stipresnę sesiją. Atsimenu, ką reikė tie dveji metai be kaitavimo, bijau grįžti į tą būseną.

Jei būčiau žinojusi, kaip ir ką daryti prieš tuos aštuonerius metus,



“PRAĖJAU AŠARŲ, DEPRESIJOS LAIKOTARPĮ IR SU-PRATAU, KAD NE VISKAS SUKASI APIE KAITAVIMĄ, REIKIA SAVYJE AUGINTI VIDINIO PASAULIO JĖGĄ, VAŽIAVAU Į INDIJĄ, IŠMOKAU VIPASSANA MEDITACIJŲ, PROTO KONTROLĖS, RAMYBĖS.

kai pradėjau kaitavimą, šiandien būčiau sveika ir toliau varžybose dalyvaučiau.

Klaida, kad nebuvo jokio fizinio pasiruošimo. Kai užsiimi tokiu sportu, kūnas patiria didžiules apkrovas - krenti iš 15-20 metrų aukščio į vandenį, kaip į betoną. Kūnas turi būti tvirtas, stiprus, raumeningas. O aplinkui niekas nesportuodavo, nedarydavo nei apšilimų, nei

tempimų, ir aš nesiruošdavau. Vis-ko išmokau sunkiuoju būdu.

Variau kaip be galvos - manęs neištempdavo iš vandens, plauki-davau po aštuonias valandas. Pa-matydavau, kaip kas nors kažką pa-darė - bandau. Kartais iš vandens mane ištraukdavo be sąmonės.

Pradėjo lįsti nugaros, kirkšnių pro-blemos, raumenų spazmai, įvairiausi persitėpimai. Dabar dirbu su trene-riu, intensyviai stipriname kūną, rau-menis. Ko gero, nesvarbu, kiek man bus metų - vis tiek norėsiu tai daryti.

- Manote, laikui bėgant kaita-vimas nenueis į antrą planą?

- Turiu įtarimą, kas galėtų nustum-ti kaitavimą į antrą planą - turbūt vai-kas. (*Juokiasi.*) Visi sako, kad susi-laukusi vaiko pamirščiau kaitavimą. Bet kadangi vaikų dar nėra, kaitavi-mas - mano didžiausia meilė.

Išgirstu vis daugiau balsų: „Eik vaikus gimdyti, ko tu čia dar *tran-kaisi?*“ Nesakau, kad nenoriu vai-kų. Turiu daug draugų, kurie da-bar jau ir daugiau vaikų susilaukė, bet vis tiek atvažiuoja į Keiptauną, kaip atvažiuodavo iki tol. Kol vai-kai ant žolytės žaidžia, vienas eina pakaituoja, grįžta, tada kitas. Vis-kas įmanoma! Labai noriu tikėti, kad ir aš galėčiau tą daryti.

Visgi kiek su mamom kalbėjau - jos motociklus meta ir viską, atsi-randa daugiau atsakomybių ir bai-mių. Ir nors po truputį ruošiuosi gyvenimo pokyčiui, duodu sau dar porą metų pasitrankyti. ●

**KALBINO RASA KASPERAVIČIŪTĖ-
MARTUSEVIČIENĖ**

MAN REIKALINGA EMOCINĖ PAGALBA

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

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

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

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

padėk
kalbėtis