



Nikita Marija Šalugaitė – gimnastikos pasaulio čempionė, pradedanti modelis ir aktyvi socialinių tinklų turinio kūrėja – savo veikla ir pasiekimais keičia nusistovėjusius stereotipus. Jos šūkis – „jei galiu aš, gali ir tu“ – tapo įkvėpimu daugeliui merginos sekėjų.

proga, stengiuosi nepraleisti.

- *Šeima jus vadina „profesionalia svajotoja“. Kas slypi už šio „titulo“?*

- Mane taip vadina, nes aš turiu daug svajonių ir jas garsiai sakau. Ir jos beveik visada išsipildo! Mano sesė perskaitė knygą apie manifestavimą ir sako, kad aš būtent tai ir darau – labai stipriai tikiu savo svajonėmis, visiems apie tai garsiai pasakoju, labai gerai įsivaizduoju – ir jos pildosi!

- *Viena jūsų svajonių – įžengti į mados pasaulį. Kaip vertinate lietuvių mados industriją?*

- Manau, kad pasaulyje modelių yra labai įvairių, bet Lietuvoje dar galėtų būti daugiau įvairovės. Visi žmonės yra skirtingi, ir manau, kad modeliai turėtų atspindėti pasaulį tokį, koks jis yra – su visais žmonėmis. Jei visi būtume vienodi, gyvenimas būtų labai nuobodus.

- *Modelio kelias prasideda nuo pirmųjų fotosesijų. Kas jus paska-*

N.M.Šalugaitė: prie žvilgsnių gatvėje seniai pripratau

Nikita Marija, mes matome tik jūsų medalius, bet už jų slypi ilgas ir sunkus darbas. Kaip pajutote, kad gimnastika yra jūsų sportas?

- Į gimnastiką mane atvedė tėvai. Mūsų šeimoje visi aktyviai sportuoja, tad nebuvo abejonių, kad tai darysiu ir aš. Kartais būna sunku, ypač kai ruošiamės varžyboms, bet man labai patinka mano treneriai ir draugai. O kai pavargstu, tiesiog pailsiu, ir tada vėl noriu sportuoti.

- *Daugelis žmonių svajoja apie pasaulio čempionų titulus visą gyvenimą, o jūs jį jau turite. Kas šiandien svarbiau – prisiminimai apie pergalę ar nauji tikslai?*

- Dabar svarbiausia mokytis naujų gimnastikos triukų ir ruoštis kitoms varžyboms. O laimėti visada smagu. Nesvarbu, ar tai mažos varžybos, ar didelės – jausmas tas pats!

Paskutinės varžybos, kuriose dalyvavau, buvo Norvegijoje. Tai buvo „Special Olympics“ varžybos, kuriose sekėsi puikiai – padariau viską, ko

iš manęs tikėjosi mano treneriai, ir netgi laimėjau kelis medalius.

- *Papasakokite, kaip atrodo jūsų treniruočių grafikas. Ar kūnas lengvai prisitaiko prie krūvio?*

- Sportuoju penkis kartus per savaitę, treniruotės trunka dvi valandas.

“

DAŽNIAUSIAI ŽMONĖS TIKI STEREOTIPAIS TIK DĖL TO, KAD NEŽINO, KAIP YRA IŠ TIKRŲJŲ. O SOCIALINIAI TINKLAI PADEDA PASIEKTI DAUGYBĘ ŽMONIŲ, IR TADA JIE PAMATO, SUŽINO, PAKEIČIA POŽIŪRĮ!

Kai pripranti, nebėra sunku. Sunkiausia grįžti po atostogų ar po ligos. Bet kai vėl pradėdu sportuoti, būna smagu, nes laukia treneriai, draugai ir nauji gimnastikos elementai.

- *Jūsų pasiekimai gimnastikoje laužo daug stereotipų apie Dau-no sindromą. Ar jaučiate kad žmonių požiūris keičiasi, matant jūsų medalius?*

- Aš visada tikėjau, kad viską galiu pasiekti. Man labai pasisekė, nes

šeima visada mane palaikė ir neleido manyti, kad ko nors negaliu. Jie mane visada skatino svajoti ir siekti tikslų. Manau, kad matydami mano pasiekimus, aplinkiniai taip pat pradeda tikėti, jog žmonės su Dau-no sindromu irgi gali daug.

Linkiu niekada nepasiduoti, nes viskas yra įmanoma, tik kartais reikia įdėti daugiau darbo.

- *Kaip atrodo jūsų laisvalaikis, jei toks egzistuoja?*

- Tiesą sakant, tarp treniruočių labai turiu laiko – vos spėju pavalgyti pietus! Bet kai turiu laisvo laiko, mėgstu žiūrėti, kas vyksta socialiniuose tinkluose, klausytis muzikos. Man taip pat labai patinka eiti į sporto varžybas ir koncertus, tad jei yra

tino pabandyti pozuoti prieš kamerą? Atrodo, kad šioje srityje jaučiatės kaip žuvis vandenyje.

- Man visada patiko fotografuotis ir filmuotis. Šeima sako, kad esu fotogeniška ir drąsiai pozuoju, todėl pirmi ir pasiūlė pabandyti būti modeliu. Aš sutikau, nes prieš kamerą jaučiausi gerai, o vėliau pamatyti savo nuotraukas irgi labai patinka.

- *Tiek sporte, tiek prieš kameras demonstruojate išskirtinę drąsą. Ar yra kas nors, kas jus gyvenime gąsdina?*

- Labai bijau didelių šunų! Nors namuose turime šuniuką, jis mažas – prancūzų buldogas. Bet jei gatvėje pamatau didelį šunį, labai išsigąstu. Anksčiau dar bijojau aukščio, bet sportuodama gimnastiką šios baimės po truputį atsikratau.

- *Esate ypač artimos su seserimi Neda Elena – socialiniuose tinkluose drauge subūrėte didelį gerbėjų ratą. Koks buvo pradinis tikslas, ėmus kurti turinį bendroje paskyroje?*

NUKELTA I 8P.

Mano vaikas



2p.

Aknė: klaidinga manyti, kad paaugliai ją „išaugs“

Nebūk priklausomas



3p.

Mokyklos paliktos kovoti be ginklų

Sveika moteris



4p.

Moteryų sveikata – akloji Lietuvos darbdavių zona

Pakalbėkim apie Tai



7p.

Interlytiškumas – sąvoka, kurios dar nesuprantame

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

Mano vaikas

Aknė: klaidinga manyti, kad paaugliai ją „išsaugs“

Net 85 proc. paauglių serga akne - viena iš dešimties dažniausių ligų pasaulyje. Negydoma ji gali progresuoti, sukelti didelį fizinį ir emocinį diskomfortą bei randus. Kaip turėtų atrodyti su akne susiduriančių paauglių odos priežiūros rutina bei kokių klaidų vengti, pasakoja odos ligų, lazerinės ir estetiškos dermatologijos klinikos „Skin Olympus“ medicinos gydytoja Agnė Sausdravė.



Susiduria daugelis paauglių

Aknė yra lėtinė uždegiminė odos liga, kurios dažniausiai pasitaikanti forma - paprastieji, dar vadinami jaunatviniais, spuogai. Brandimo metu padidėjęs androgenų kiekis skatina didesnę sebumo - odos riebalų - gamybą, dėl to užsikemša poros ir susiformuoja inkštirai. Jie gali virsti raudonais, sukietėjusiais spuogeliais arba pūlingais spuogais.

„Klaidinga manyti, kad jaunatviniai spuogai išnyks savaime, - teigia A.Sausdravė. - Be tinkamos priežiūros aknė gali progresuoti ir palikti randus. Be to, ji gali paveikti paauglių emocinę būseną - sukelti nerimą, socialinį atsiribojimą ar net paskatinti atsakyti mėgstamų veiklų.“

Pastebėjus pirmuosius aknės požymius, svarbu nedelsti, kreiptis į specialistus ir neleisti aknei progresuoti, ragina medicinos gydytoja.

Reikalinga odos priežiūros rutina

Pagrindinis aknės kontrolės principas, anot specialistės, yra tinkama odos priežiūros rutina, kuri iš tiesų nereikalauja nei daugybės, nei brangiai kainuojančių produktų.

„Pirmiausia reikalingas švelnus veido prausiklis, skirtas į aknę linkusiai odai. Veidą juo reikėtų plauti ryte ir vakare. Po valymo odą būtina sudrėkinti. Paaugliams skirtas drėkinamasis kremas turėtų būti lengvos, gelinės tekstūros, nekemšantis porų ir praturtintas spuogus raminančiais ingredientais, tokiais kaip salicilo rūgštis, niacinamidas ar azelainė rūgštis.“

Kitas svarbus produktas - apsauga nuo saulės. „Po spuogų gali likti rausvos dėmės, kurios dar labiau išryškėja veikiamos saulės spindulių. Taigi kasdienis apsauginio kremo nuo saulės naudojimas padeda apsaugoti odą nuo dėmių ir užtikrina sveikesnę jos regeneraciją“, - pasakoja A.Sausdravė.

„Klaidingai manoma, kad turint aknę negalima naudoti dekoratyvinės kosmetikos. Kosmetiką naudoti tikrai galima, tačiau būtina atkreipti dėmesį į jos sudėtį ir rinktis nekomedogenines kosmetikos priemones, kurios nekemša porų“, - pataria gydytoja.

Keisti gyvenimo būdą

Anot specialistės, odos būklei didelės įtakos turi mityba. Tyrimai ro-



„Svarbu suprasti, kad aknės gydymas yra individualus - tai, kas veiksminga vienam žmogui, gali netikti kitam. Konsultacija su dermatovenerologu yra svarbus pirmasis žingsnis, siekiant išsiaiškinti odos būklę, aknę provokuojančius veiksnius ir pasirinkti tinkamiausią gydymo metodą“, - sako klinikos „Skin Olympus“ medicinos gydytoja Agnė Sausdravė.

do, kad per didelis cukraus, pieno produktų ir riebaus, stipriai perdirbto maisto vartojimas gali paskatinti uždegiminius procesus organizme ir padidinti spuogų atsiradimą.

„Paauglių mityba turėtų būti visavertė, praturtinta vitaminais, mineralais ir antioksidantais, kurie padeda palaikyti odos sveikatą, - sako A.Sausdravė. - Ypač naudingi produktai yra daržovės, vaisiai, riešutai, žuvis bei maistas, turintis omega-3 riebalų rūgščių. Subalansuota mityba ne tik padeda suvaldyti aknę, bet ir gerina bendrą savijautą.“

Kitas svarbus veiksnys - streso valdymas. Stresas gali skatinti hormonų svyravimus, kurie didina riebalų gamybą odoje ir sukelia naujus bėrimus.

„Paauglystėje streso šaltinių netrūksta - mokykla, socialiniai santykiai, asmeniniai iššūkiai. Todėl svarbu skatinti sveikus būdus atsipalaiduoti, pavyzdžiui, reguliarią fizinę veiklą, pakankamą miegą, meditaciją ar laisvalaikio užsiėmimus, kurie padeda sumažinti įtampą.“

Vengti liaudiškų priemonių

Pašnekovė pasakoja, kad neretai tėvai, norėdami padėti problemiška odą turintiems paaugliams, pasitelkia liaudiškas priemones, tokias kaip veido plovimas ūkiniu muilu ar odos perteklinis džiovinimas rūgštimis. „Tokios priemonės ne tik nepadeda, bet ir gali stipriai pakenkti, pažeidžiant apsauginį odos barjerą ir paskatindamos dar didesnę uždegimą“, - teigia gydytoja.

Viena dažniausių klaidų - per stiprus ir per dažnas odos šveitimas. „Stiprūs šveitikliai ar dažnas jų naudojimas gali sudirginti odą, pažeisti apsauginį barjerą ir sukelti bėrimų paūmėjimą. Taip pat svarbu nepersistengti su veido prausimu - plaukant veidą daugiau nei du kartus per dieną, galima pernelyg nuvalyti natūralius odos riebalus, taip dar labiau sudirginant odą“, - teigia A.Sausdravė.

Medikė primena, kad tokie ingredientai priemonėse, kaip kokosų aliejus, kakavos sviestas ar taukmedžio sviestas, gali pabloginti odos būklę, todėl renkantis makiažo pagrindą, drėkinamąjį kremą ar apsaugą nuo saulės, svarbu atkreipti dėmesį į sudėtį.

„Taip pat reikėtų vengti alkoholio pagrindu pagamintų kosmetikos priemonių, kurios pernelyg sausina odą, pašalina apsauginį sebumo sluoksnį ir taip paskatina dar

„Pagrindinis aknės kontrolės principas yra tinkama odos priežiūros rutina, kuri iš tiesų nereikalauja nei daugybės, nei brangiai kainuojančių produktų.“

„VIENA DAŽNIAUSIŲ KLAIDŲ - PER STIPRUS IR PER DAŽNAS ODOS ŠVEITIMAS. „STIPRŪS ŠVEITIKLIAI AR DAŽNAS JŲ NAUDOJIMAS GALI SUDIRGINTI ODĄ, PAŽEISTI APSAUGINĮ BARJERĄ IR SUKELTI BĖRIMŲ PAŪMĖJIMĄ. TAIP PAT SVARBU NEPERSISTENGTI SU VEIDO PRAUSIMU - PLAUNANT VEIDĄ DAUGIAU NEI DU KARTUS PER DIENĄ, GALIMA PERNELYG NUVALYTI NATŪRALIUS ODOS RIEBALUS, TAIP DAR LABIAU SUDIRGINANT ODĄ“, - TEIGIA A.SAUSDRAVĖ.“

didesnę riebalų gamybą bei sudirginimą“, - pataria pašnekovė.

Gydoma individualiai

„Svarbu suprasti, kad aknės gydymas yra individualus - tai, kas veiksminga vienam žmogui, gali netikti kitam, - pasakoja A.Sausdravė. - Konsultacija su dermatovenerologu yra svarbus pirmasis žingsnis, siekiant išsiaiškinti odos būklę, aknę provokuojančius veiksnius ir pasirinkti tinkamiausią gydymo metodą.“

Atsižvelgiant į aknės klinikinę formą, gali būti skiriamos vietinės priemonės: medicininiai geliai ar kremai su veikliosiomis medžiagomis, mažinančiomis uždegimą bei reguliuojančiomis riebalų gamybą. Esant sunkesnei aknei formai, skiriamas sisteminis gydymas, pavyzdžiui, antibiotikai ar retinoidai, kurie veikia visą organizmą ir padeda slopinti uždegimą iš vidaus.

Priklausomai nuo odos būklės, papildomai gali būti skiriami serumai su AHA, BHA rūgštimis ar niacinamidu, kurie padeda reguliuoti riebalų išsiskyrimą, mažina uždegimą ir skatina odos atsinaujinimą.

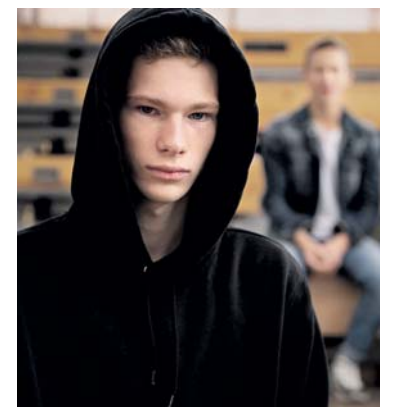
„Nors aknės gydymas gali užtrukti, nuoseklus tinkamų priemonių naudojimas padeda ją suvaldyti ir išvengti ilgalaikių odos pažeidimų. Tėvai turėtų ne nuvertinti problemą ar tikėtis, kad ji praeis savaime, o padėti vaikui rasti tinkamus sprendimus. Jų palaikymas ir supratimas svarbus ne tik odos priežiūrai, bet ir paauglio emocinei gerovei“, - sako gydytoja A.Sausdravė. ●

PARENGĖ
AMELIJA TRUMPYTĖ

Stinga šeimos palaikymo

Vaikų ir paauglių socialinės gerovės rodikliai Lietuvoje prastėja. Bemaž pusei mūsų šalies vaikų ir paauglių stinga artimųjų, šeimos palaikymo, maždaug trečdalis patiria sunkumų bendraudami su tėvais, net 70 proc. jaunuolių nėra patenkinti mokykla, kurioje mokosi. Šie paauglių gyvenimo ir sveikatos stebėsenos tyrimo (HBSC) rodikliai - prastesni nei kitose Europos šalyse.

Pasak HBSC tyrimo Lietuvos pagrindinio tyrėjo prof. Kastyčio Šmigelsko, žvelgiant į Lietuvos ir kitų tyrimo dalyvaujančių šalių duomenis, matyti, kad kai kuriose padėtis gerėja ar beveik nekito, dar kitose - prastėja. Lietuvos atveju, per 2018-2022 m. beveik visi rodikliai prastėjo.



Nagrinėjant subjektyviai suvokiamą socialinę paramą, paaiškėjo, kad nepakankamą šeimos ir nepakankamą draugų paramą jautė beveik pusė vaikų ir paauglių - atitinkamai, 41 proc. ir 45 proc. paauglių. Šie rezultatai - pastebimai prastesni už HBSC tyrimo dalyvaujančių šalių vidurkį (atitinkamai, 32 proc. ir 42 proc.).

Vertinant, kaip su paauglių emocine gerove susijusi šeimos ir draugų parama, nustatyta, kad paramos stoka jaučiantys paaugliai mažiau patenkinti gyvenimu, mažiau laimingi, dažniau išsako psichologinio pobūdžio nusiskundimų, dažniau jaučiasi vieniši.

Kitas svarbus socialinės aplinkos rodiklis - kaip paaugliams lengva ar sunku bendrauti su tėvais. Tyrimo duomenimis, 24 proc. moksleivių nurodė, kad patyrė sunkumų bendrauti su mama, 36 proc. - su tėčiu. Kitose šalyse šis rodiklis geresnis - bendrauti su mama sunkumų patiria vidutiniškai 17 proc. moksleivių, su tėčiu - 29 proc.

Vertinant mokytojų ir bendraklasių paramą, situacija Lietuvoje dar prastesnė. Nepakankamą paramą iš mokytojų jautė 66 proc. moksleivių (kitose šalyse 48 proc.), nepakankamą paramą iš bendraklasių - 56 proc. (kitose šalyse 45 proc.).

Išsamiau vertinant paauglių savijautą mokykloje, paaiškėjo, kad didžioji dauguma paauglių Lietuvoje nėra patenkinti mokykla, kurioje mokosi - taip nurodė net 71 proc. moksleivių. Tiesa, šie duomenys mažai skyrėsi nuo HBSC tyrimo dalyvaujančių šalių vidurkio (75 proc.). Tiek Lietuvoje, tiek kitose šalyse patenkinimas mokykla gana stipriai mažėja nuo pat 2014 m. ●



Mokyklos paliktos kovoti be ginklų

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas tarp nepilnamečių tampa vis opesne problema Lietuvos švietimo įstaigose, tačiau mokyklos, ant kurių pečių gula pagrindinė prevencijos našta, jaučiasi bejėgės. „Teisės aktai uždėjo mokykloms pernelyg didelę našta įvairiose srityse. Ši sritis ypač skauda, nes susijusi su vaikų sveikata ir gyvybe“, - Seime vykusioje diskusijoje kalbėjo mokyklų atstovai.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Diskutavo Seime

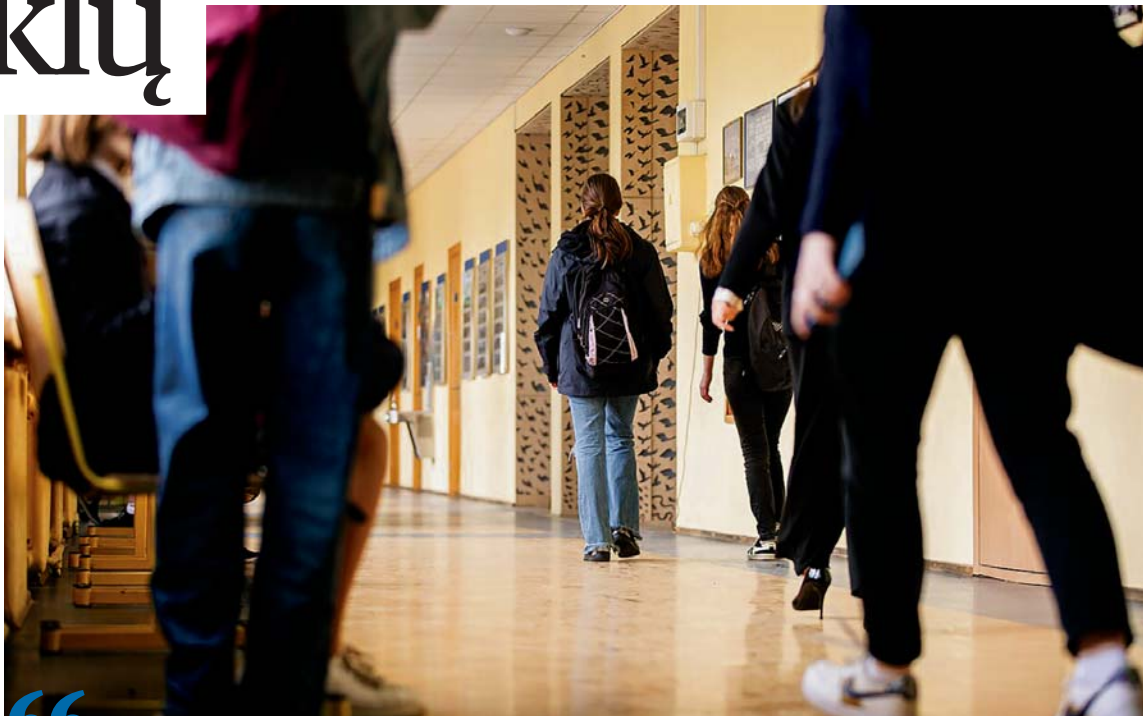
Kaip elgtis mokytojams, įtarus psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą? Kur brėžiama riba tarp mokinio privatumo apsaugos ir mokyklos atsakomybės už saugią ugdymo aplinką? Šiuos klausimus nagrinėjo bendra Seimo Savižudybių ir smurto prevencijos, Priklausomybių prevencijos bei Neigaliųjų teisių komisijų diskusija, kurioje dalyvavo mokyklų, Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento (NTAKD) bei kitų institucijų atstovai.

„Mokykloms tenka didžiulė atsakomybė, tačiau tikrų įrankių, kurie leistų užkirsti kelią psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, neturime“, - dabartinę situaciją mokyklose kovoje su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu apibūdino Lietuvos gimnazijų asociacijos prezidentas Darius Mockus.

„Žinau ne vieną atvejį Lietuvoje, kai mokykla negali imtis jokių priemonių, net pagavusi vaiką vartojantį draudžiamas medžiagas, nes nesulaukia pritarimo iš šeimos“, - dėmesį atkreipė Lietuvos švietimo vadovų profesinės sąjungos pirmininkė Jolita Andrijauskienė. Jos teigimu, akivaizdžiai trūksta efektyvių teisinių mechanizmų, leidžiančių mokykloms imtis konkretesnių veiksmų.

Parengė algoritmą

Pernai Vidaus reikalų ministerijos iniciatyva septyniose Lietuvos mokyklose buvo pradėtas bandomasis projektas, siekiant sukurti vieningą veiksmų algoritmą ugdymo įstaigoms. Projekto įgyvendinimą vėliau



Mokytojai įvardija ne vieną atvejį, kai mokykla negali imtis jokių priemonių, net pagavusi vaiką vartojantį draudžiamas medžiagas, nes nesulaukia pritarimo iš šeimos. Specialistų nuomone, Lietuvoje akivaizdžiai trūksta efektyvių teisinių mechanizmų, leidžiančių mokykloms imtis konkretesnių veiksmų.



perėmė Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas.

NTAKD atstovė Aneta Skalandė pristatė parengtą algoritmą: pastebėjus ar įtarus psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, mokyklos darbuotojas pirmiausiai įvertina mokinio sveikatos būklę. Jei būtina, kviečiama greitoji medicinos pagalba, jei ne - mokinys palydimas pas mokyklos vadovą ar jo įgaliotą asmenį. Visuomet informuojami ir kviečiami atvykti mokinio tėvai.

Gavus mokinio ir tėvų sutikimą, siūloma tikrinti mokinio daiktus. Jei randamos nelegalios medžiagos, apie tai pranešama policijai. Legalių psichoaktyviųjų medžiagų radimo atveju taktika skiriasi: jei tai - pirmas kartas, jos atiduodamos tėvams; jei pakartotinis, informuojama policija. Visos procedūros dokumentuojamos.

„Mokykloms tenka didžiulė atsakomybė, tačiau tikrų įrankių, kurie leistų užkirsti kelią psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, neturime“, - dabartinę situaciją mokyklose kovoje su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu apibūdino Lietuvos gimnazijų asociacijos prezidentas Darius Mockus.

Neturint sutikimo tikrinti daiktus, mokyklos vadovas informuoja, kad apžiūrai atlikti bus kviečiama policija. Tai, anot diskusijos dalyvių, yra silpniausia algoritmo vieta. „Dėl tėvų sutikimų - nėra taip lengva čia ir dabar, kai įtari, kad vaikas turi draudžiamą priemonę. Kai paskambini tėvams, jie dažniausiai būna užsiėmę, o kol atvyksta, kyla ginčai, nesutarimai“, - praktinę patirtimi pasidalino sostinės Vasilijaus Kačialovo gimnazijos socialinė pedagogė Olga Rodzevičienė.

„Panašu, kad algoritmas be kelių

elementų, tai yra be įstatyme apibrėžtos nuostatos, kad galima tikrinti daiktus, neveiks, - pabrėžė Seimo švietimo komiteto narys Liutauras Kazlavickas. - Teisės departamento išvada aiški - visi klausimai, susiję su asmens teisių ribojimo galimybėmis, iš esmės turi būti reglamentuoti įstatymo lygmeniu.“

Siūloma išeitis - iš anksto gauti tėvų sutikimą pasirašant mokymosi sutartį. Tačiau ir čia susiduriama su pasipriešinimu. „Karti patirtis rodo, kad tėvai tokių sutarčių punktų nepasirašinėja. Tarp tėvų yra ir teisininkų, kurie atvirai teigia, kad mokyklos sutartis galima padėti į stalčių, nes jos neturi realios juridinės galios, iš esmės turi būti reglamentuoti įstatymo lygmeniu.“

„Patirtys mokyklose labai įvairios. Tėvai atsisako duoti sutikimą tikrinti vaikus nuo pedikuliozės ar duoti sutikimą dalyvauti vaikui tam tikruose renginiuose dėl religinių įsitikinimų. Kiekvienam šiam punktui mokyklos ieško saugiklių. Ir ką mes darome, jeigu sutartyje įrašome punktą dėl daiktų iškrėtimo ir tėvai uždėda varnelę ties langeliu „nesutinku“? Kokie toliau mokyklos žingsniai?“

„Pradžioje buvo parengtas Vyriausybės nutarimo projektas, tačiau Teisingumo ministerija ir Vyriausybės kanceliarija laikėsi pozicijos, kad tokio pobūdžio klausimai turi būti

sprendžiami žemesnio lygio teisės aktais. Dabar svarstome, ar tai turėtų būti bendras švietimo, Vidaus reikalų ir Sveikatos apsaugos ministerijų įsakymas, ar tiesiog rekomendacijos, - problemos esmę komentavo NTAKD vadovė dr. Rita Skesterskienė. - Vilniaus miesto savivaldybė algoritmą savo mokykloms taiko imperatyviai, tačiau kitose savivaldybėse situacija skiriasi.“

Anot Alytaus Putinų gimnazijos direktorės Daivos Sabaliauskienės, skaitant aprašą, kyla nemažai nerimo, nes sprendimai vėl paliekami „mokyklos priimtai tvarkai“: „Reikia konkretnio susitarimo, kokia ta tvarka turėtų būti, arba daugiau gerųjų praktikų pavyzdžių. Priešingu atveju, kiekviena įstaiga vėl spres individualiai, kiek tokius atvejus toleruoti.“

„Mūsų mokykloje laikomės nulinės tolerancijos psichotropinių medžiagų vartojimui, - įstaigos patirtimi bandomajame projekte dalijosi D.Sabaliauskienė. - Įrengėme kietųjų dalelių detektorius probleminėse vietose, bet net ir matydami, kad mokinys rūko, negalime patikrinti jo daiktų be sutikimo. Čia ir atsiranda juridinis kazusas - viskas priklauso nuo tėvų išprusimo ir mūsų užsispyrimo.“

Problemiška šeimos grandis

Diskusijos dalyviai atkreipė dėmesį, kad algoritmas remiasi prielaida, jog tėvai aktyviai dalyvaus sprendžiant problemą. Deja, realybėje dažnai būna priešingai - tėvai ne tik nedalyvauja sprendžiant problemą, bet patys tampa kliūtimi.

„Turime tėvų, kurie patys nupirka vaikams elektronines cigaretes. Tokiu atveju mokykla negali kontroliuoti, kokios medžiagos jose yra“, - pasakojo Alytaus Putinų gimnazijos direktorė.

„Kartais įtariama, kad šeimoje narkotikus ar kitas psichotropines medžiagas vartoja patys tėvai. Natūralu, kad pagalbos iš tokių tėvų mokykla nesulauks“, - kalbėjo J.Andrijauskienė.

„Turėjome situaciją: iškvietėme tėvus, bet jie atsisakė atvykti. Greitoji pagalba stovėjo šalia, turėjo išvykti į kitą miestą ir klausė, ar gali vežti paauglį į gydymo įstaigą. Vėl iškilo dviprasmybės - mokyklos vadovui tenka priimti atsakomybę be aiškaus teisinio pagrindo. Tai nutinka todėl, kad teisės aktai uždėjo mokykloms pernelyg didelę našta įvairiose srityse. Ši sritis ypač skauda, nes susijusi su vaikų sveikata ir gyvybe“, - komentavo D.Mockus.

Valstybės vaikų teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos direktorė Ilma Skuodienė siūlė tokiems atvejais kreiptis į Vaiko teisių tarnybą: „Jei matote, kad tėvai nedalyvauja, yra neaktyvūs, nesirūpina vaiku ar nedalyvauja pagalbos procese, informuokite mus. Gali būti, kad tėvai veikia priešingai vaiko interesams.“ ●

Padėk išvaduoti nuo sunkių minčių

Skirk **1,2 % GPM** Vaikų linijai





Moterų sveikata - akloji Lietuvos darbdavių zona

Tyrimas atskleidė, kad du trečdaliai Didžiosios Britanijos dirbančių moterų, patiriančių menopauzės simptomus, darbe jaučia stresą ir negali susikaupti. Rezultatai neliko nepastebėti: britų darbdaviai šiandien naudoja specialiais gidais, kaip padėti darbuotojoms sudėtingu laikotarpiu. Kol pasaulis kuria pirmuosius moterų sveikatos stebėsenos įrankius, Lietuvoje ši tema vis dar skendi tyloje.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Darbovietėse stokojama dėmesio

Ar Lietuvos darbdaviai skiria pakankamai dėmesio moterų sveikatai? Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos vyresnioji patarėja Miglė Kolinytė pripažįsta, kad ši tema mūsų šalyje dar nėra plačiai aptariama. „Mūsų žiniomis, bent kelios imonės šalyje darbuotojoms suteikia galimybes turėti laisvadienius ar dirbti trumpesnes valandas menstruacijų metu. Šiuo metu vadinaujame „menstruacijų laisvadieniai“ nėra oficialiai reglamentuoti ir priklauso nuo kiekvieno darbdavio požiūrio“, - aiškina specialistė.

Tuo metu pasaulyje susidomėjimas moterų sveikatos problemomis pastebimai auga. Ispanijoje apmokamos menstruacijų atostogos yra įteisintos įstatymu, o Jungtinėje Karalystėje šiemet pritarė įstatymo pakeitimams, užtikrinantiems atostogas persileidimą patyrusioms darbuotojoms ir jų partneriams.

Pasaulio ekonomikos forumas, bendradarbiaudamas su McKinsey sveikatos institutu, neseniai pristatė Moterų sveikatos stebėsenos platformą - naują įrankį, skirtą matuoti ir stebėti moterų sveikatos situaciją pasaulyje.

Platforma vertina, kaip tiriamos ir gydamos tokios sveikatos būklės, kurios labiausiai veikia moteris: išeminė širdies liga, gimdos kaklelio ir krūtų vėžys, menopauzė, migrena, nėštumo komplikacijos. Kol kas pirmasis tokio pobūdžio įrankis verti-



na situaciją remiantis 15-os šalių sveikatos sistemomis, tačiau ateityje planuojama sąrašą plėsti.

Ypač svarbu, kad tarp tokių svarbių mokslinių rodiklių, kaip skiepai ar vėžio prevencija, platformoje įtrauktos ir priemonės, aktualios darbdaviams - programos, skirtos užtikrinti lygias galimybes darbe moterims menopauzės laikotarpiu.

„Tai, kad darbdavio valioje esanti priemonė yra įtraukta tarp svarbiausių moterų sveikatos matavimo rodiklių, yra puikus ženklas. Vadinasi, vis dažniau pripažįstamas svarus darbovietės indėlis atliepian moter-

„Moterų sveikata ilgą laiką buvo nepakankamai tiriama pasaulio sveikatos sistemose. Daugelio ligų simptomai ir gydymo metodai dažniausiai buvo modeliuojami pagal vyrų organizmą - moterys dažnai neįtraukiamos į didžiąją dalį medicinos tyrimų“, - sako Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos vyresnioji patarėja Miglė Kolinytė.

rų, susidūrusių su specifinėmis sveikatos būklėmis, savijautą“, - įsitikinusi M.Kolinytė.

Menopauzė - nematoma problema

Darbovietės palaikymas menopauzės metu Moterų sveikatos ste-

„Jungtinėje Karalystėje 2023 m. atliktas tyrimas parodė, kad du trečdaliai (67 proc.) 40-60 m. amžiaus dirbančių moterų, kurios patiria menopauzės simptomus, didžiausią neigiamą jų įtaką pajautė darbe.“

Tai įdomu:

2023 m. Didžiojoje Britanijoje vykdytas tyrimas atskleidė, kaip menopauzė patiriančios moterys jaučiasi darbovietėje:

- 79 proc. moterų nurodė, kad joms sunkiau susikaupti,
- 68 proc. patyrė didesnį stresą,
- 49 proc. jautėsi mažiau kantrios bendraujant su klientais ir kolegomis,
- 46 proc. jautėsi fiziškai mažiau pajėgios atlikti darbo užduotis. ●

bėsenos platformoje įtrauktas ne be reikalo. Jungtinėje Karalystėje 2023 m. atliktas tyrimas parodė, kad du trečdaliai (67 proc.) 40-60 m. amžiaus dirbančių moterų, kurios patiria menopauzės simptomus, didžiausią neigiamą jų įtaką pajautė darbe.

Iš tų moterų, kurios patyrė neigiamą poveikį, 79 proc. teigė, kad joms buvo sunkiau susikoncentruoti, 68 proc. tvirtino, kad patyrė daugiau streso, 46 proc. jautėsi mažiau fiziškai pajėgios atlikti darbo užduotis. Daugiau nei pusė respondenčių teigė, kad bent kartą apskritai negalėjo ateiti į darbą dėl menopauzės simptomų.

Dar labiau sunerimti verčia 2022-ųjų metų tyrimo rezultatai: 1 iš 10 apklaustų moterų dėl menopauzės simptomų išėjo iš darbo.

Šiandien Didžioji Britanija išsiskiria kaip gerasis pavyzdys. Čia Lygybės ir žmogaus teisių komisija kar-

tu su nevyriausybinėmis organizacijomis parengė specialią informacinę medžiagą „Menopauzė darbovietėje: gidas darbdaviams“. Šis vadovas paaiškina darbdaviams jų teisinius įsipareigojimus ir siūlo praktinius sprendimus: gide pateikiami vaizdo įrašai moko, kaip pritaikyti darbo sąlygas moterims, patiriančioms menopauzės simptomus. Skatinama palaikyti tinkamą oro temperatūrą darbovietėje, pritaikyti darbo drabužių ar uniformų dėvėjimo taisykles ir suteikti galimybę dirbti lanksčiu grafiku. Suteikti galimybę turėti pertraukas pagal poreikį, ir tokiu būdu pagerinti moterų, kurios patiria menopauzės simptomus, savijautą.

Kodėl tai svarbu?

„Moterų sveikata ilgą laiką buvo nepakankamai tiriama pasaulio sveikatos sistemose. Daugelio ligų simptomai ir gydymo metodai dažniausiai buvo modeliuojami pagal vyrų organizmą - moterys dažnai neįtraukiamos į didžiąją dalį medicinos tyrimų. Klinikinių tyrimų rezultatai įprastai pristatomi kaip galiojantys tiek vyrams, tiek moterims net ir tais atvejais, kai moterys juose nedalyvavo“, - sako M.Kolinytė.

Kuriamos priemonės, anot specialistės, galėtų gerokai pagerinti moterų savijautą bei gerovę ir Lietuvos darbovietėse. „Moterų sveikatos stebėsenos įrankiai padeda atskleisti šias spragas, užtikrina, kad sveikatos priežiūros sistemos atlieptų specifinius moterų poreikius ir padeda kurti įrodymais grįstas priemones, skirtas gerinti moterų sveikatą bei gyvenimo kokybę“, - sako ji.

Anot pašnekovės, moterų darbo rinkoje susiduria su daugiau specifinių iššūkių. „Mažesnis darbo užmokestis, retesnės galimybės užimti vadovaujamas pareigas, sunkumai derinant darbą ir asmeninį gyvenimą, ypač turint mažų vaikų, - vardina Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos atstovė. - Verta paminėti, kad moterys dažniau nei vyrai darbe patiria veiksnis, kurie kelia riziką psichikos sveikatai. Valstybės duomenų agentūros duomenimis, 14 proc. moterų, palyginti su 6 proc. vyrų, didžiausią riziką psichinei sveikatai patiria bendraudamos su probleminiais klientais, pacientais, mokiniais. Taip yra todėl, kad moterys dažniau dirba sektoriuose, kuriuose reikia aktyviai kontaktuoti su visuomenės grupėmis arba asmenimis, reikalaujančiais didesnio susitelkimo, dėmesio, kantrybės. Pavyzdžiui, slaugos, pedagogikos, socialinio darbo srityse.“

Pašnekovė taip pat pažymi, kad „tokie veiksniai kaip sudėtingas nėštumas ar menopauzė dažnai tampa papildomomis kliūtimis darbe, su kuriomis vyrai nesusiduria“. ●

Vėžiu serga

kiti. mama

Skirk 1,2 % GPM
onkologiniams pacientams
ir jų artimiesiems



www.pola.lt





Bloga nuotaika ar bipolinis sutrikimas?

Kai žmonės pastebi, kad nuotaika svyruoja, iškart skuba diagnozuoti - bipolinis sutrikimas, - apie šių dienų hiperdiagnostikos tendencijas užsimena gydytojas psichiatras Mindaugas Šablevičius. Plintant savidiagnostės madai, specialistas aiškina tikrojo bipolinio afektinio sutrikimo požymius. O kaip šią būklę paversti ne kliūtimi, bet kūrybos šaltiniu, savo pavyzdžiu rodo aktorius Marius Repšys.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Diagnostės visiems

„Šiandien turime daug „populiarių“ diagnozių. Daugelis paauglių, kuriems nesiseka mokytis, „turi“ aktyvumo ir dėmesio sutrikimą, ir jiems jau būtinai „reikia vaistų“. Jeigu šeimoje santykiai prasti, vyrai iškart tampa „narcizais“. Dabar praktiškai visi turi kokią nors psichiatrinę diagnozę“, - pastebi gydytojas psichiatras M.Šablevičius.

Tokios hiperdiagnostikos tendencijos, anot pašnekovo, būdingos ir rimtam psichikos sutrikimui - bipoliniam afektiniam sutrikimui, kuriam būdingi ryškūs nuotaikos svyravimai nuo depresijos iki manijos. Tačiau ar kiekvienas nuotaikos pasikeitimas reiškia bipolinį sutrikimą?

„Sakyčiau, yra tam tikra hiperdiagnostika visuomenėje. Kai žmonės pastebi, kad nuotaika svyruoja, iškart skuba diagnozuoti - bipolinis sutrikimas. Bet iš tiesų reikėtų pasigilinti, koks tas svyravimas: jei iš depresijos grįžtama į normalią būseną, tai nėra bipolinis sutrikimas. Jei iš depresijos pereinama į maniją, kai asmuo tampa liguistai aktyvus, tuomet galima įtarti, kad tai - bipolinis sutrikimas“, - aiškina psichiatras.

Pasak gydytojo, skubotos diagnostės problema tampa vis aktualesnė, ypač kai žmonės atsakymų ieško socialiniuose tinkluose ar internete.

„Svarbu suprasti, kad tikslią diagnozę gali nustatyti tik kvalifikuoti specialistai po ilgalaikio paciento stebėjimo, - pabrėžia jis. - Bipolinis sutrikimas pasireiškia ciklais, nuotai-komis „bangomis“, tad žmogų reikia stebėti ne dieną ar savaitę, o mėnesius. Internetiniai testai ar momentiniai vertinimai negali pakeisti profesionalios diagnostikos.“

Svyruoja tarp kraštutinumų

Anot gydytojo psichiatro, bipolinis sutrikimas pasireiškia dviem pa-



Šiuolaikinėje medicinoje vyrauja požiūris, kad bipolinis sutrikimas yra biologinės kilmės sutrikimas, susijęs su neuromediatorių - serotonino, dopamino, noradrenalino ir kt. - apykaitos pokyčiais smegenyse, o pagrindinis gydymo metodas - farmakoterapija, siekiant medikamentais sureguliuoti šių neuromediatorių balansą smegenyse.



„Šiandien turime daug „populiarių“ diagnozių. Daugelis paauglių, kuriems nesiseka mokytis, „turi“ aktyvumo ir dėmesio sutrikimą, ir jiems jau būtinai „reikia vaistų“. Jeigu šeimoje santykiai prasti, vyrai iškart tampa „narcizais“. Dabar praktiškai visi turi kokią nors psichiatrinę diagnozę“, - pastebi gydytojas psichiatras Mindaugas Šablevičius.

grandinėmis būsenomis - manija (arba lengvesne jos forma - hipomanija) ir depresija. Žmogaus būseną svyruoja tarp šių kraštutinumų, kartais su normalios nuotai-

kos periodais tarp jų.

Manijos fazėje žmogaus nuotaika tampa neįprastai pakili arba dirgli, atsiranda perteklinis aktyvumas. Žmonės jaučiasi nenugalimi, turi daug energijos, ilgiau būdrauja, kalba greičiau, jų mintys šokinėja. Tuo metu asmenys dažnai elgiasi impulsyviai - išleidžia daugiau pinigų, imasi naujos veiklos, pasiima paskolų.

Depresijos fazėje žmogus jaučiasi pesimistiškai ir beviltiškai, neturi energijos, pasikeičia miego ir mitybos įpročiai. Atsiranda apatija, dingsta malonumo pojūtis ir interesai, kankina negatyvios mintys.

„Manijos metu pagreitėja visi organizmo procesai - aktyvumas, psichikos reakcijos greitis, kalbos tempas. O depresijos metu priešingai - sulėtėja psichikos aktyvumas, reakcijos, kalba. Vadinasi, pokyčiai smegenyse reiškiasi ir per kūną“, - aiškina M.Šablevičius.

Bipolinio sutrikimo eiga nėra vienoda visiems pacientams. „Čia galioja „ketvirčio taisyklė“, - aiškina psichiatras. - 25 proc. žmonių patiria nuotaikų svyravimus, bet jie būna pakankamai lengvi, todėl dalis žmonių nesikreipia į gydytojus, o simptomai tiesiog praeina ir nebesikartoja. Kitam ketvirtadaliui pacientų nuotaikų svyravimai kartojasi, tačiau tarp pablogėjimų būna remisijos periodai - laikotarpiai, kai simptomai visiškai išnyksta. Trečiajam ketvirčiui bangos kartojasi, tačiau net tarp jų išlieka tam tikri depresijos ar manijos simptomai. Paskutinis ketvirtadalis pa-

Verta žinoti:

- Jei jaučiate emocinius sunkumus ir norite su kažkuo pakalbėti čia ir dabar, galite kreiptis į emocinės paramos tarnybas. Parama teikiama telefonu ar internetiniu susirašinėjimu.

- Nemokamas psichologo konsultacijos be šeimos gydytojo siuntimo galite gauti psichikos sveikatos centre (kreipkitės į gydymo įstaigą, kurioje esate registruotas) arba visuomenės sveikatos biure (šiuos biurus galite rasti visose savivaldybėse).

- Esant ūmiai būklei, kai gresia pavojus sveikatai ar gyvybei, būtina skambinti 112.

www.pagalbasau.lt

cientų patiria sunkesnę ligos formą beveik be remisijų.“

Trys valdymo raktai

Šiuolaikinėje medicinoje vyrauja požiūris, kad bipolinis sutrikimas yra biologinės kilmės sutrikimas, susijęs su neuromediatorių - serotonino, dopamino, noradrenalino ir kt. - apykaitos pokyčiais smegenyse, o pagrindinis gydymo metodas - farmakoterapija, siekiant medikamentais sureguliuoti šių neuromediatorių balansą smegenyse.

Tačiau M.Šablevičius akcentuo-

ja, kad svarbus ne tik medikamentinis gydymas, bet ir kompleksinis požiūris, kaip valdyti sutrikimą.

„Reikia susitaikyti su tuo, kad šis sutrikimas yra visam gyvenimui. Visiškai pasveikti neįmanoma, todėl reikia, kaip ir sergant, pavyzdžiui, diabetu, rinktis tam tikrą gyvenimo būdą“, - aiškina gydytojas.

„Sutrikimo valdymas susideda iš trijų dalių. Pirmą - medikamentinis gydymas. Antra - dienos tvarkė, disciplina: turi tiksliai susiplanu-

„KAI MAN PAKILIMO MANIJA, INVESTUOJU Į SAVE LABAI DAUG. IMUOSI MOKYTIS KO NORS NAUJO. IŠMOKAU GROTI PIANINU, TRIMITU, SAKSOFONU. RAŠIAU, SVORIOUS KILNOJAU, ŠACHMATAIS ŽAIDŽIAU. BET AŠ DARAU TAI TAIP STAČIAI, TAIP NUOŠIRDŽIAI“, - PASAKOJA MARIUS REPŠYS.

ti, kiek laiko skirti darbui, kiek poilsui, kiek miegui. Ir trečia - blai-vybė nuo psichoaktyviųjų medžiagų“, - pabrėžia M.Šablevičius.

Pasak jo, žmonės, turintys bipolinį afektinį sutrikimą, psichoaktyviųjų medžiagų poveikiui itin jautrūs: „Beveik visos legalios psichoaktyviosios medžiagos, jau nekalbant apie nelegalias, ypač provokuoja nuotaikų svyravimus, tad pacientų būklė gali smarkiai pablogėti.“

Aktorius Mariaus pavyzdys

Medikas išskiria vieną ryškiausių bipolinio sutrikimo valdymo pavyzdžių Lietuvoje - aktorį Marių Repšį, kuris atvirai dalijasi patirtimi.

„Kai man pakilimo manija, investuoju į save labai daug. Imuosi mokytis ko nors naujo. Išmoku groti pianinu, trimitu, saksofonu. Rašiau, svorius kilnojau, šachmatais žaidžiau. Bet aš darau tai taip stačiai, taip nuoširdžiai“, - pasakoja M.Repšys.

Nors aktorius energijos ir kūrybiškumo antplūdžius išnaudoja itin produktyviai, jis pripažįsta, kad, siekiant suvaldyti sutrikimą, reikėjo reikšmingai keisti gyvenimo būdą. Dabar jis griežtai laikosi dienos tvarkės, reguliariai lankosi pas specialistus, nevartoja jokių psichoaktyviųjų medžiagų.

„Daug kas galvoja, kad čia charakteris, - sako aktorius. - Bet čia ne charakteris, o psichikos sutrikimas. Iš jo daug išmoku. Pradėjau geriau save suprasti. Nors visiškai kontroliuoti to negaliu, jau galiu numatyti, kada man bus pakili nuotaika, kada depresija. Tas žinojimas padeda. Kai man manija, stengiuosi nieko nepirkti, nedaryti nesąmonių. O jei esu duobėje, žinau, kad ji tuoj baigsis. Svarbu, kad žmogus nebūtų aukso pozicijoje ir norėtų sveikti.“



Kaip mato paukščiai?

Pavasari dažniau kilstelime galvą į debesis ir stebime iš šiltųjų kraštų parskrendančius paukščių būrius. „Mums debesis nėra viena lyčiai: turi tamsesnį ar šviesesnį kraštelį, tamsesnis debesis užgožia šviesesnį. Paukščiui visas tas debesų masyvas gali atrodyti kaip vienas didelis debesis“, - sako Vilniaus universiteto Gyvybės mokslų centro Biomokslų instituto mokslininkas doc. Mindaugas Mitkus. Su mokslininku kalbamės apie tai, kaip iš dangaus Žemę mato paukščiai ir kaip jie geba prisitaikyti nuolat besikeičiančiomis sąlygomis.

Orientuojasi vizualiniais žemėlapiais

„Yra žinoma, kad krankliai, žuvėdros, garniai kartais skrenda 40 km ar daugiau nuo lizdo su jaunikliais iki maitinimosi vietos, ten pasimaitina ir grįžta atgal. Buvo išsiaiškinta, kad sidabrinių kirų patinai skrenda ryte iš Olandijos pakrantės iki Anglijos pakrantės, ten pasimaitina ir vakare grįžta atgal pamaitinti jauniklių. Šis atstumas yra apie 200 km į vieną pusę. Skrisdami paukščiai orientuojasi pagal įvairius matomus orientyrus: upes, ežerus, kalnus, jūros pakrantes, namus, fabrikius ir kitus dalykus. Paukščiai šiuos objektus įsimeina ir suformuoja galvoje vizualinį žemėlapią“, - pasakoja mokslininkas M.Mitkus.

Ilgesnėse kelionėse svarbios įvairios sensorinės sistemos. Mūsų kraštuose didieji paukščių migracijos keliai iš Suomijos ar Uralo kalnų srities, kur paukščiai peri, driekiasi per rytinę Baltijos pakrantę.

„Kalbant apie migraciją ir tai, kaip paukščiai nusprendžia, kuria pasaulio kryptimi skristi, svarbios yra įvairios sensorinės sistemos, ne tik rega. Paukščiai prisimeina orientyrus ir skrisdami aukštai, kai oras geras, ir skrisdami neaukštai, kai oras prastas. Juk iš viršaus matyti daug: kalnai, upės, ežerai. Baltijos jūros pakrantes yra nuostabus informacijos šaltinis“, - sako docentas.

Moksliniai tyrimai rodo, kad paukščiai turi tam tikrą GPS sistemą, kuri galėtų būti susijusi su rega. „Žinome, kad paukščiai gali just žemės magnetinį lauką. Moksliniai tyrimai rodo, kad tas magnetinio lauko jautimas prasideda paukščių akyse, specifiniuose tinklainės fotoreceptoriuose - dvigubose kolbelėse“, - pasakoja mokslininkas.

Žmogus - pilkų atspalvių čempionas

„Paukščių regos aštrumas varijuoja, - sako tyrėjas. - Yra tokių, kurių regos aštrumas 15-20 kartų prastesnis negu standartinio žmogaus, bet yra ir tokių, kurių 4,5 karto geresnis. Ypač geru regos aštrumu pasižymi plėšrieji paukščiai: ereliai, grifai. Prastesnį regos aštrumą nei žmogus turi vištiniai paukščiai: vištos, kurapkos, na ir pelėdos, kurių vienos rūšies regos aštrumas yra 15-20 kar-



tų prastesnis nei žmogaus.“

Paukščių regos evoliucijoje galime atrasti nemažai kompromisų, teigia M.Mitkus. Evoliucijos metu dėl gebėjimo matyti tamsoje naktinės pelėdos paaukojo regos aštrumą.

„Geram regos aštrumui reikalinga stipri šviesa. Tik kai labai šviesu, gali matyti aštriai kaip sakalas. Bet jeigu nori sugebėti matyti tamsoje, turi paaukoti regos aštrumą ir „investuoti“ į jautrumą“, - aiškina docentas.

Naktinės pelėdos yra prisitaikiusios matyti tamsoje, nes turi didelės akis ir didelius jų vyzdžius, per kuriuos šviesa patenka į akis.

„Tačiau svarbu juk ne vien jautrumas, bet ir regos aštrumas - kiek smulkiai galime įžiūrėti objektų detales esant skirtingiems apšvietimo lygiams. Čia, panašu, žmogaus rega nėra daug prastesnė nei pelėdos, kaip dažnai galvojama. Labai tamsią naktį žmogaus ir pelėdos regos aštrumas skiriasi tik apie du kartus, tad tai tikrai nėra daug“, - sako tyrėjas.

Pasak doc. M.Mitkaus, kalbant apie kontrasto jautrumą - kiek gerai galima įžiūrėti skirtumą tarp pilko ir pilkesnio, žmogus yra absoliutus čempionas.

„Iš visų gyvūnų, kiek iki šiol yra ištirta, žmogaus rega pasižymi pačiu geriausiu kontrasto jautrumu. Paprastas pavyzdys yra debesų danguje - mums jie nėra vienalyčiai: turi tamsesnį ar šviesesnį kraštelį, tamsesnis debesis užgožia šviesesnį. Paukščiui visas tas debesų masyvas

„Naktinės pelėdos yra prisitaikiusios matyti tamsoje, nes turi dideles akis ir didelius jų vyzdžius, per kuriuos šviesa patenka į akis. Vis dėlto žmogaus rega nėra daug prastesnė nei pelėdos. Labai tamsią naktį žmogaus ir pelėdos regos aštrumas skiriasi tik apie du kartus.“

čių, tokių kaip žvirbliai, zylės, strazdai, kikiliai ir kiti.

„Jautrumas ultravioletinei šviesai paukščiams yra naudingas siekiant susirasti maisto. Tam tikri lapai, žolės, vaisiai, sėklos, pumpurai atspindi ultravioletinę šviesą ir paukščiai taip gali įvertinti maisto kokybę“, - pasakoja doc. M.Mitkus.

Dar svarbesnis ultravioletinės šviesos naudojimo aspektas išryškėja poravimosi ir tuoktuvų metu. Tos rūšys, kurios mato ultravioletinę šviesą, savo plunksnose turi ornamentus, kurie šią šviesą atspindi. Kuo daugiau tokių elementų turi patinėlis, tuo jis patrauklesnis patelėms.

„Mes paukščius matome visai kitaip, nei jie vieni kitus. Buvo atlikti tyrimai, kurie parodė, kad tiek varnėnai, tiek mėlynosios zylės naudoja ultravioletinę šviesą partnerio kokybei įvertinti. Tikrai sveikos, stiprios, gerai prižiūrėtos plunksnos gali tinkamai atspindėti ultravioletinę šviesą. Tai parodo gerą paukščio genofondą ir tai, kad patinas yra stiprus, apsukrus, gerai maitinasi ir turi pakankamai laiko prisiziūrėti plunksnas“, - pasakoja docentas.

Prisitaiko ir mokosi

Kiekviena regos sistema atsirado per daugybę pokyčių, po truputį evoliucionavo ir adaptavosi prie esamų sąlygų pagal tos rūšies elgseną ir gyvenamąją vietą.

„Vieniems paukščiams reikėjo regos aštrumo, kitiems matymo tamsoje, kiti turėjo sugebėti sufokusuoti vaizdą po vandeniu. Tačiau, norėdami išstobulinti vienas regos savybes, paukščiai turėjo paaukoti kitas. Šie mainai niekada nesibaigia“, - sako docentas.

Kalbant apie elgseną, varniniai ir papūginiai paukščiai yra vienos protingiausių paukščių grupių ir jų elgesyje pastebima daug aukštosios kognityvinės veiklos apraiškų, pasakoja tyrėjas.

„Dažnas pavyzdys yra varnų po automobilių ratais mėtomis riešutais, siekiant juos išgliaudyti. Viena varna sugalvojo mėtyti riešutus po automobilių ratais, kitos pamatė, kad veikia, ir ėmė kopijuoti. Panašus pavyzdys buvo pastebėtas Didžiojoje Britanijoje su zylėmis. Senesniais laikais, kai pienininkas atveždavo pieno butelius ryte ir pastatydavo prie durų, stikliniai pieno buteliai būdavo ne užsukami kamšteliais, o uždengiami aliuminio folija. Viena zylė įsigudrino prakirsti tą foliją ir išgerti grietinėlę, kuri nusistovėdavo pieno butelio viršuje. Kitos zylės netrukus pradėjo šią elgseną kopijuoti“, - pasakoja docentas. ●

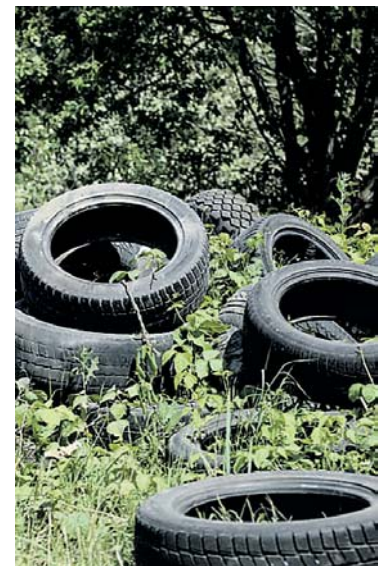
— PARENGĖ AMELIJA TRUMPYTĖ

Padangų išmeta tonomis

Prasidėjus padangų keitimo sezonui, atsakingos institucijos vis dar susiduria su iššūkiais - nelegaliai išmestos padangos teršia aplinką, nors jų utilizavimas yra nemokamas. Ši „Vilniaus atliekų sistemos administratorius“ (VASA) atkreipia dėmesį, kad dalis vairuotojų vis dar nesilaiko atsakingo rūšiavimo principų, o netinkamai išmestos padangos tampa ilgalaikė taršos problema.

Vilniaus miesto savivaldybės teigimu, bešeimininkų padangų, surinktų iš Vilniaus miesto seniūnijų bendro naudojimo teritorijų per 2024 metus, skaičius siekia 207 tonas.

VASA Atliekų tvarkymo kontrolės skyriaus vadovo Romualdo Ambraškos teigimu, bešeimininkų surinktų ir utilizuoti išvežtų padan-



gų skaičius rodo išliekantį aktualų vairuotojų edukacijos poreikį.

Anot R.Ambraškos, netinkamas naudojimas padangas būtina tinkamai utilizuoti ir perdirbti. „Aplinkoje išmestų padangų irimas runka daugiau kaip 100 metų. Tinkamai utilizavus padangas jų perdurbimas gali tapti naudingas abipusiai - ne tik sumažinti atliekų kiekį, bet ir prisidėti prie antrinio panaudojimo galimybių. Pavyzdžiui, panaudotos padangos panaudojamos grindų kilimėliams, batų padams, kelių dangoms, futbolo laukams, vaikų žaidimų aikštelėms ar gumos grindinio plytelėms“, - teigia VASA Atliekų tvarkymo kontrolės skyriaus vadovas.

4 vienetus senų padangų galima pristatyti į didelių gabaritų atliekų surinkimo aikšteles Vilniuje. Taip pat, jei įsigijote naujas padangas, naudojimui nebetinkamas galite atiduoti padangų pardavėjams. Padangų pardavėjai privalo nereikalaudami papildomo mokesčio priimti vartotojo atiduodamas senas padangas, jeigu atiduodamos padangų atliekos skirtos tam pačiam transporto priemonės tipui ir jų skaičius (skaičiuojant vienetais) atitinka perkamų naujų padangų skaičių.

Transporto priemonių techninės priežiūros ir remonto paslaugas teikiančios įmonės taip pat privalo nemokamai iš transporto priemonių savininkų priimti transporto priemonių techninės priežiūros ir remonto metu susidariusias padangų atliekas. ●



Interlytiškumas - sąvoka, kurios dar nesuprantame

Esu interseksualus - mano organizmas negamina testosterono", - toks atviras Eurovizijos laureato Salvadoro Sobralio pasidalijimas pernai sukėlė diskusijų bangą Europoje. Lietuvoje apie interlytiškumą kalbama vos puse lūpų, nors statistika rodo, kad beveik 2 proc. žmonių gimsta su biologiniais požymiais, kurie neatitinka įprastų lyties standartų. Anot Žmogaus teisių stebėjimo instituto teisininkės Deimantės Juščiūtės, visuomenės žinių stoka stumia interlyčius asmenis į visuomenės užribį.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Vyrauja dezinformacija

„Lietuvoje visuomenės žinios apie interlytiškumą vis dar itin ribotos, - sako Žmogaus teisių stebėjimo instituto teisininkė D.Juščiūtė. Nors žmogaus teisių diskusijose ši tema ima skambėti dažniau, anot pašnekovės, dauguma žmonių vis dar nėra susidūrę su aiškia ir tikslinga informacija šiuo klausimu. - Tai sukelia rimtų problemų: visuomenės supratimo stoka lemia interlyčių asmenų stigmatizaciją ir diskriminaciją.“

„Pasaulio sveikatos organizacija interlytiškumą apibrėžia kaip biologinę įvairovę - kai žmogus gimsta su anatominėmis, chromosominėmis ar hormoninėmis savybėmis, neatitinkančiomis tradicinių vyro ar moters lyties apibrėžimų“, - aiškina D.Juščiūtė.

Jos teigimu, tarptautinės organizacijos ne kartą yra pabrėžusios, kad ankstyvos chirurginės intervencijos į interlyčių vaikų kūnus be jų sutikimo yra žmogaus teisių pažeidimas.

„Lietuvoje apie interlytiškumą dažniausiai kalbama tik LGBTQ+ žmogaus teisių kontekste, tačiau viešojoje erdvėje vis dar vyrauja dezinformacija ir stereotipai. Interlytiškumas dažnai painiojamas su translytiškumu ar seksualine orientacija, o tai rodo ne tik žinių trūkumą, bet ir klaidingų prielaidų įsitvirtinimą.“

Olimpinių žaidynių pamokos

Tai ypač išryškėjo praėjusių Paryžiaus olimpinių žaidynių metu. Alžyro boksininkei Imane Khelif įveikus italę Angelą Carini, žiniasklaida ir socialiniai tinklai mirgėjo naujienomis: „Translytis ringe sumušė moterį“, „Vyriški smūgiai pravirkdė italę“, „Brutalus susidorojimas su mo-



„Vieną dieną pajutau, kad virstu moterimi: skaudėjo krūtis, veidas tapo apvalesnis ir ant kūno visai neturėjau plaukų, - interviu tinklalaidėje „Watch.TM“ atviravo Eurovizijos nugalėtojas portugalas Salvadoras Sobralis. - Esu interseksualus, nes mano organizmas negamina testosterono.“



terimis“. Žiniasklaidoje tuomet kalbėta ir apie translytiškumo, ir interlytiškumo sąvokas, tačiau alžyrietė tapatybės niekada nekommentavo.

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos atstovė Miglė Kolinytė „Lietuvos sveikatai“ pabrėžė, kad žiniasklaida, kuri tokiose situacijose turėtų nešti atsakomybę ir rodyti pagarbą žmogaus tapatybei, pasielgė priešingai - paskleidė klaidinančią informaciją ir suskaldė visuomenę. „Tai lėmė liūdinančią ir nerimą keliančią situaciją - pasipylė į translyčius, interlyčius žmones ir net visą LGBTQ+ bendruomenę nukreipta neapykantos bei pašaipų komentarų banga“, - teigė M.Kolinytė.

Tarptautinis olimpinis komitetas patvirtino, kad I.Khelif atitiko dalyvavimo žaidynėse taisykles, o jos lytį nurodo pasas. Lygių galimybių kontrolierė Birutė Sabatauskaitė patikslino: „Alžyrietė nėra translytė moteris, ji yra cis moteris, kuri gimė mergaite, ir jos pase visada buvo pažymėta, kad ji moteris.“

„Žmonėms sunku priimti, kad ne visi asmenys atitinka įprastus lyties standartus. Pavyzdžiui, žmogus gali turėti moteriškas lytines ląsteles, bet vyriškas chromosomas arba būti su dviem lytinių organų požymiais - tai dažnai laikoma anomalija, kurią reikia „ištaisyti“, - sako Žmogaus teisių stebėjimo instituto teisininkė Deimantė Juščiūtė.“

Natūrali biologinė įvairovė

Tarp interlyčių žmonių - Holivudo ir muzikos žvaigždės: Elliotas Page'as, Samas Smithas. Pernai apie savo interlytiškumą paskelbė ir Eurovizijos nugalėtojas portugalas Salvadoras Sobralis. „Vieną dieną pajutau, kad virstu moterimi: skaudėjo krūtis, veidas tapo apvalesnis ir ant kūno visai neturėjau plaukų, - interviu tinklalaidėje „Watch.TM“ atviravo dainininkas. - Esu interseksualus, nes mano organizmas negamina testosterono.“

Pasak D.Juščiūtės, visuomenei sunku suprasti, kad interlytiškumas - ne patologija ar sutrikimas, bet natūrali biologinė įvairovė. Tradicinis binari-

nis požiūris į lytį - kad egzistuoja tik dvi „teisingos“ lyties kategorijos: vyrai ir moterys - yra giliai įsišaknijęs tiek visuomenėje, tiek teisinėje ir medicininėje praktikoje.

„Žmonėms sunku priimti, kad ne visi asmenys atitinka įprastus lyties standartus. Pavyzdžiui, žmogus gali turėti moteriškas lytines ląsteles, bet vyriškas chromosomas arba būti su dviem lytinių organų požymiais - tai dažnai laikoma anomalija, kurią reikia „ištaisyti“, - aiškina Instituto atstovė.

Anot Lygių galimybių kontrolierės B.Sabatauskaitės, interlytiškumo terminas apibūdina asmenis, gimusius su biologiniais lytiniais požymiais, kurie „neatitinka tipinės binarinės vyro ir moters kūno sampratos“. Jungtinių Tautų vyriausiojo žmogaus teisių komisaro duomenimis, pasaulyje yra apie 1,7 proc. žmonių, turinčių interseksualių bruožų: nuo fiziologinių požymių, reprodukcinių organų ar jų dalies turėjimo iki kai kuriais atvejais didesnio testosterono arba estrogeno kiekio.

Reikalingos permainos

PSO bei JTO ne kartą yra kritikušios priverstines chirurgines intervencijas į interlyčių vaikų kūnus, kurios atliekamos be jų sutikimo, siekiant „normalizuoti“ jų lytinius požymius. Tokios intervencijos, anot D.Juščiūtės, pažeidžia teisę į kūno neliečiamumą ir gali sukelti fizinių bei psichologinių traumų visam gyvenimui.

„Medicininės intervencijos į inter-

lyčių vaikų kūnus be jų sutikimo dažnai suvokiamos kaip būtinos, o tai atspindi visuomenės nesupratimą apie teisę į kūno neliečiamumą ir savarankišką sprendimų priėmimą, - pabrėžia Instituto teisininkė. - Interlytiškumo tema turėtų būti įtraukta į lytinį ugdymą mokyklose, aiškinant, kad biologinė įvairovė egzistuoja ir yra normali. Medicinos ir psichologijos specialistai turėtų gauti išsamesnį išsilavinimą apie interlytiškumą, įskaitant etišką požiūrį į interlyčių vaikų kūno autonomiją ir prievartinių chirurginių intervencijų žalą. O Lytinio ugdymo programos turėtų apimti diskusijas apie teisę į kūno neliečiamumą ir savarankišką sprendimų priėmimą.“

Verta žinoti:

- Interlyčiai žmonės gimsta turėdami kitokią chromosomų struktūrą, o jų interlytiškumas reiškiasi per išorės ar vidaus lytinius organus. Teigiama, kad interlytiškumo variacijų yra bent kelios dešimtys ir tai nieko bendro neturi su seksualine orientacija.

- Tikimybė, kad esate sutikę interlytį žmogų ir patys to nežinote, - labai didelė. Nors tikslūs duomenys rasti sunku, dažniausiai teigiama, kad tai paveikia apie 1,7 proc. pasaulio žmonių - tiek apytiksliai yra raudonplaukių. Remiantis tokia statistika, pasaulyje galėtų gyventi apie 40 tūkst. interlyčių lietuvių.

- Didelę įtaką interlyčių žmonių operacijoms pasaulio kontekste padarė psichiatro Johno Money teorija, kad lytį galima suformuoti - jei būdavo dvejotama dėl lyties, ji tiesiog būdavo parenkama. Interlyčiams vaikams buvo skiriamas gydymas hormonais pasiremiant tik viena studija, kuri net nėra apie interlyčius asmenis. ●

Pasak pašnekovės, svarbu į diskusiją įtraukti visas visuomenės grupes ir sukurti aplinką, kurioje interlyčiai asmenys jaustųsi priimti ir gerbiami.

„Būtina įtraukti interlytiškumą į diskriminacijos draudimo įstatymus ir užtikrinti apsaugą darbo, sveikatos priežiūros ir švietimo srityse“, - teigia D.Juščiūtė.

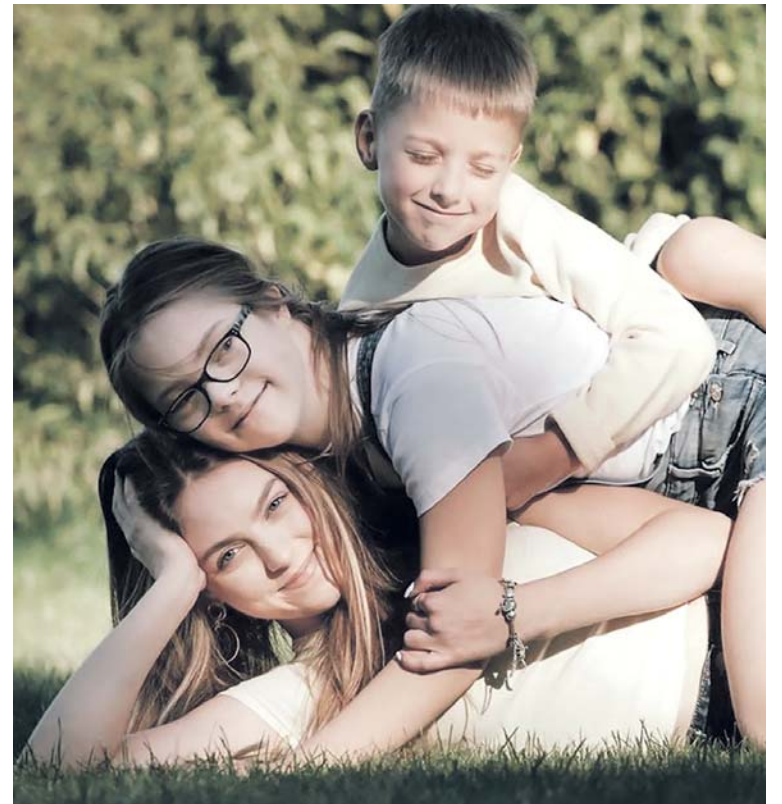
„Žiniasklaida ir populiarieji kultūra turėtų kurti pozityvius interlytiškumo atvaizdus, pateikti realias interlyčių asmenų patirtis. Svarbu skatinti interlyčių asmenų balsus viešojoje erdvėje - interviu, dokumentiniai filmai, straipsniai padėtų mažinti stigmatizaciją ir keisti stereotipus.“

Tiek pat svarbu kurti interlyčių asmenų paramos grupes, skatinti tarpusavio palaikymą ir prieigą prie sveikatos bei psichologinės pagalbos. ●

Viršelio interviu



Trenėrė Irina Katinienė ir komandos draugės



Su sese ir broliu

N.M.Šalugaitė: prie žvilgsnių gatvėje seniai pripratau

Atkelta iš 1p.

- Mes su sese labai gerai sutariame, smagu kartu leisti laiką. Dabar, kai kartu kuriame turinį, kartu jo praleidžiame dar daugiau, ir tai mus dar labiau suartina.

Turinį instagramo profiliui @nikita_marija pradėjome kurti, kad parodytume žmonėms, jog tokių kaip aš yra daugiau. Kad mes irgi svajojame, dirbame, siekiame tikslų. Noriu įkvėpti kitus ir parodyti, jog viskas yra įmanoma. Mėgstu sakyti - jei galiu aš, gali ir tu.

- **Aktyvumas socialiniuose tinkluose atnešė ir populiarumą. Ar keista, kai nepažįstami žmonės gatvėje atpažįsta?**

- Jau po truputį priprantu, kad žmonės prie manęs prieina ir sako, kad mane seka instagrame, ir kad labai palaiko. Kartais dar būna neįdrasu su nepažįstamais pasikalbėti, tačiau iš tiesų man labai gera, kai jie pasisveikina ir paskatina nesustoti.

- **Su augančiu matomumu dažnai ateina ir neprašytos nuomonės... Kaip reaguojate į neigiamus komentarus?**



“**MANO SESĖ PERSKAITĖ KNYGĄ APIE MANIFESTAVIMĄ IR SAKO, KAD AŠ BŪTENT TAI IR DARAU - LABAI STIPRIAUSI TIKIU SAVO SVAJONĖMIS, VISIEMS APIE TAI GARSIAI PASAKOJU, LABAI GERAI ĮSIVAIZDUOJU - IR JOS PILDOSI!**

- Gyvai patyčių pasitaiko retai, nors būna tokių, kurie pasijuokia tik dėl to, kad pamatė žmogų su Dauno sindromu...

Tačiau internete tokių žmonių yra daug daugiau - jie prirašo baisiausių žodžių ir palinkėjimų. Nesuprantu, kodėl kai kurie žmonės galvoja, kad jie yra „kieti“ ar „protingesni“, kai tyčiojasi... Kas kartą susidūrus su tokia situacija yra la-



bai nemalonu. Tačiau suprantu, kad tai ne apie mane, bet apie juos. Dabar jau su šeima mokomės į tai nekreipti dėmesio.

O prie žvilgsnių gatvėje aš jau seniai pripratau.

- „Kai gimiau, daug kas manė, kad mano galimybės bus ribotos. Noriu įrodyti, kad jie klydo. Mano gyvenimas pilnas spalvų ir galimybių.“ Jūsų socialinių tinklų žinutės laužo visus stereotipus apie Dauno sindromą...

- Dažniausiai žmonės tiki stereotipais tik dėl to, kad nežino, kaip yra iš tikrųjų. O socialiniai tinklai padeda pasiekti daugybę žmonių, ir tada jie pamato, sužino, pakeičia požiūrį! Mes su šeima mėgstame sakyti, kad žmonės nėra blogi, jie tiesiog dar nežino. ●

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