



Osvaldas Bareikis su žmona Gluosne ir sūnumis Eivinu ir Aironu

O. ir G. Bareikiai: svarbu vaikams parodyti įvairias galimybes

Papasakokite, kaip judu susipažinote?

Osvaldas: - Pirmasis pažinties etapas buvo mokykloje Ukmergėje, Aklujų ir silpnaregių centre. Aš dar buvau mažukas, Gluosnė irgi dar paauglė, tai pribėgęs patampydavau jai už kasų, vis paerzindavau.

Gluosnė: - Osvaldas buvo labai judrus. Mes kartu su klasioko vieno mažo nesugebėdavome koridoriuje pagauti ar į kampą užspeisti.

Osvaldas: - Na, o šiek tiek paaugus užgimė paaugliška meilė. Sakčiau, tai buvo antrasis pažinties etapas: daug kalbėdavomės, nuolat leidome laiką dviese ar su daugiau draugų.

- Ar charakteriai sutapo, ar, priešingai, skirtybės patraukė?

Gluosnė: - Mes buvome absoliučiai skirtingi. Osvaldas - energingas ir padūkęs, o aš buvau mokyklos aktyvistė, mokslinukė. Na, tik tiek, kad tuomet sportavau, tad turėjome bendrų interesų. Bet pagal įpročius buvome vienas kito priešingybė. Dėl to, matyt, vienas kitam ir įdomūs.

-Kaip klostėsi jūsų sportinis kelias?

Gluosnė: - Mokykloje buvo sudarytos geros sąlygos išbandyti įvairias veiklas. Iš pradžių užsiėmiau lengvąja atletika, teko pavažinėti ir į pasaulio čempionatus. Vėliau visą dėmesį skyriau plaukimui, stu-

Man pasirodė, kad daugiau naudos visuomenei galiu duoti dirbdama pagal specialybę. Įgijau organizacinės psichologijos magistro diplomą ir padedu organizacijoms motyvuoti darbuotojus bei dirbti kokybiškiau.

Osvaldas: - Mano sportinis ke-

“

OSVALDAS: - MAN NIEKADA NEKILO KOKIŲ NORS DIDELIŲ KLIŪČIŲ. NA, NEPAVYKSTA KAS NORS, PABANDAI DAR KARTĄ. NIEKAS NEGIMĖ MOKĖDAMAS. REIKIA UŽSISPIRTI IR MOKYTIS IŠ SAVO KLaidų.

dijų metais atstovavau Lietuvai įvairiose tarptautinėse varžybose.

Buvo momentas, kai sėdėjome su Osvaldu ant Ukmergės piliakalnio ir kalbėjome, kad turiu didesnes galimybes patekti į paralimpiadą. Bet po maždaug metų paaiškėjo, kad mano sportinė karjera baigiasi, o Osvaldas iškeliauja į 2016 m. vasaros paralimpines žaidynes Rio de Žaneire.

lias taip pat prasidėjo mokykloje. Vienas klasiokas lankė dziudo, nuėjau ir aš išmėginti. Nors Lietuvos aklujų ir silpnaregių ugdymo centre teko išmėginti plaukimą, stalo tenisą, golbolą, lengvosios atletikos treniruotes, gerai sekėsi bėgti 100 ir 200 metrų nuotolius.

Kai jau reikėjo pasirinkti, kurioje sporto srityje noriu profesiona-

Prabėgus intensyviai vasarai, paralimpinių žaidynių bronzininko, dziudo imtynininko Osvaldo Bareikio žmona Gluosnė Bareikienė džiaugiasi: „Labai gera, nes vyras pagaliau namuose.“ Pasakodama savo istoriją pora atskleidžia, kad prieš keletą metų daugiau perspektyvų sporte turėjo ne Osvaldas, bet Gluosnė.

liai tobulėti, pamaniau, kad būtent dziudo yra toks universalus sportas, kurį sportuodamas gausiu daugiausiai naudos. Šiame sporte reikia ir greičio, ir jėgos, ir pusiausvyros, griežtos disciplinos.

Gluosnė: - O man patinka dziudo moralės kodeksas: mandagumas, pagarba, savitvarda, kuklumas, garbė, draugystė. Visi tie nusilenkimai... Man gražu.

- Ar vaikai - trejų Eivinas ir vienerių Aironas - jau seka tėvų pėdomis ir domisi sportu?

Osvaldas: - Man atrodo, kad apskritai visi vaikai linkę į sportą: jie aktyvūs, viskuo domisi. Kai paauga, paaiškėja.

Gluosnė: - Svarbu vaikams parodyti, kad yra įvairiausių galimybių

ir pasirinkimų.

Mes mokykloje gavome daug galimybių išmėginti įvairiausias būrelius ir veiklas: tiek sporto, tiek meno. Vėliau gali pasirinkti, kas labiausiai tinka ir patinka.

Prisimenu, kaip po finalinės Osvaldo kovos išlėkėme į lauką su vaikais, tai vyresnėlis taip švelniai mažąjį nuvertė ant žolės ir sako: „Aš kovojau“.

- Ar matėte visas Osvaldo kovas? Kaip jautėtės jas stebėdami?

Gluosnė: - Taip, su vaikais per televiziją žiūrėjome transliacijas. Buvo toks įdomus sutapimas, - net nežinau, ar vyras žino, - kai stebėjome pirmąją kovą, kurią Osvaldas laimėjo, mažasis Aironas nemiegojo, žiūrėjo kartu. Tiksliau, trukdė mums žiūrėti... (Juokiasi.) Per antrąją kovą, kai tėtis pralaimėjo, Aironas miegojo. O per finalinę kovą mažasis vėl nemiegojo, ir Osvaldas iškovojo pergalę. Po pirmosios laimėtos kovos taip apsidžiaugiau, pradėjau šaukti, šokinėti! Mažylis dešimt sekundžių į mane tytomis žiūrėjo, o tada pradėjo verkti.

NUKELTA I 8P.

Aplinkosauga



2p.

Oro tarša nusineša gyvybes: pavojingiausias - transportas

Pakalbėkim apie TAI



3p.

Vis dar tabu: translyčių žmonių patirtys Lietuvoje

Startuoliai



4p.

Depresija bus gydoma grybais

Pagalbos tiltai



7p.

Neįgaliųjų sporto klubas: čempionu gali būti kiekvienas

Publicum sanitas redaktorė

Greta Vanagienė
8*675 45321
greta@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



Oro tarša nusineša gyvybes: pavojingiausias – transportas

Daugiausia teršalų į aplinkos orą įprastinėmis sąlygomis patenka iš transporto, kuro deginimo, kuris naudojamas energijos ir šilumos gamybai, pramonės, – apie kylančius pavojus pasakoja Nacionalinio visuomenės sveikatos centro (NVSC) direktorius Vaidotas Gruodys. Žmonės dažnai pamiršta, kad atsitikus avarinei situacijai toksinai pasklinda ore ir lengvai randa kelią į žmonių kvėpavimo takus.

Miglė Petkutė

Pavojus ore

Viena dažniausiai sutinkamų pavojingų situacijų yra miškų gaisrai. Pavojų kelia ne tik liepsnos, bet ir susidarantys toksiški dūmai. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento duomenimis, per 8 šių metų mėnesius Lietuvoje kilo daugiau nei 5 tūkst. gaisrų, kuriuose žuvo 56 žmonės.

„Degantys miškai ir durpynai, be abejo, išsiskiria savo mastu, degimo laiku, užgesinimo sudėtingumu. Paprastai tokių gaisrų nepavyksta greitai užgesinti, tad ir jų poveikis didesnis. Gaisrų metu išsiskiria daug įvairių medžiagų. Nors dūmų sudėtis paprastai nėra tiksliai žinoma, juose dažnai esama pavojingų sveikatai cheminių junginių. Kad oras vėl taptų švarus, daug lemia oro sąlygos, vėjo kryptis ir kiti veiksniai“, – aiškino NVSC direktorius.

V.Gruodys kalbėjo, kad sąvartynai taip pat yra toksiški, nes juose vyksta biologiniai procesai, yra skaidomos juose esančios medžiagos, išsiskiria biodujos.

„Gaisro metu susidaro daug sudėtingų organinių junginių, tarp kurių yra pavojingų sveikatai. Įsiplieskus liepsnoms sąvartyne, stengiamasi kuo greičiau gaisrą sustabdyti, kad jis neplistų ir jį užgesinti. Kol tai įvyksta, be abejo, dūmai pasklinda aplinkoje, o su jais ir įvairūs teršalai, toksiški junginiai, kurie gali neigiamai paveikti sveikatą. Būnant arti tokio gaisro gali pasi-



reikšti ūmūs požymiai, pavyzdžiui, akių, nosies ir gerklės dirginimas, dusulys, kosulys, susilpnėjusi plaučių funkcija“, – aiškino jis.

Dėl šios priežasties gyventojams rekomenduojama neignoruoti telefono ekrane iššokančių pranešimų – jie yra skirti perspėti, o ne gąsdinti. „Žinutės informuoja gyventojus apie situaciją. Bendrąja prasme tai gera priemonė, suteikianti patikimą informaciją, kad nebelytų erdvės spėlionėms. Tad nereikėtų jų vertinti kaip gąsdinimo, nes tikslas yra priešingas – nuraminti ir suteikti daugiau informacijos. Kartais į ribotą žinutės lauką sunku sutalpinti visą informaciją apie taršos mastą, apie galimą poveikį sveikatai, apie rizikos grupes ir apie priemones, kaip

„Esant vidutiniam, o kartais ir didesniajam užterštumui padidėjimui jaunas, sveikas asmuo gali nepatirti poveikio sveikatai, o sergantiems astma ir kitomis lėtinėmis kvėpavimo bei kraujotakos sistemų ligomis, senyvo amžiaus žmonėms, kūdikiams, nėščiosioms gali suprastėti sveikata“, – sako Nacionalinio visuomenės sveikatos centro direktorius Vaidotas Gruodys.

saugotis, todėl paprastai pateikiamos nuorodos į išsamesnius informacijos šaltinius, pavyzdžiui, NVSC ir kitų institucijų interneto svetainės“, – teigė V.Gruodys.

Žala visiems

NVSC direktorius pabrėžė, kad oro užterštumo neigiamas povei-

„Viena dažniausiai sutinkamų pavojingų situacijų yra miškų gaisrai. Pavojų kelia ne tik liepsnos, bet ir susidarantys toksiški dūmai. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento duomenimis, per 8 šių metų mėnesius Lietuvoje kilo daugiau nei 5 tūkst. gaisrų, kuriuose žuvo 56 žmonės.

kis sveikatai priklauso nuo teršalų pavojingumo ir nuo jų kiekio ore.

„Daugiausiai teršalų į aplinkos orą įprastinėmis sąlygomis patenka iš transporto, kuro deginimo, kuris naudojamas energijos ir šilumos gamybai, pramonės. Dėl deginimo į aplinkos orą paprastai išmetamos kietosios dalelės, anglies viendeginiai, azoto oksidai, sieros oksidai, organiniai junginiai, tarp kurių yra ir kancerogeninių medžiagų. Didesnės kietosios dalelės paveikia viršutinius kvėpavimo takus, nukeliauja iki bronchų, dirgina kvėpavimo takų gleivinę, sukelia kosulį ir čiaudulį, apsunkina kvėpavimą. Smulkiosios dalelės patenka į plaučius, kraują, blogina deguonies pasisavinimą, gali pažeisti ne tik kvėpavimo, bet ir kraujotakos sistemos organų veiklą, apsunkinti lėtinių ligų eigą. Kuomet koncentracijos aplinkos ore viršija nustatytas ribines vertes, gali susiformuoti organizmo atsakas ir atsirasti tokie simptomai kaip kosulys, čiaudulys, apsunkintas kvėpavimas, oro trūkumas, širdies veiklos sutrikimai, astmos paūmėjimas, esamų lėtinių ligų paūmėjimas“, – teigė NVSC direktorius.

Jis aiškino, kad išgirdus apie pavojingą situaciją nereikėtų numoti ranka – aplinkos oro užterštumas gali turėti neigiamą poveikį visiems žmonėms.

„Tačiau labiausiai pažeidžiamos asmenų grupės į užterštumą reaguoja esant net mažesnei teršalų koncentracijai. Esant vidutiniam, o kartais ir didesniajam užterštumui padidėjimui jaunas, sveikas asmuo gali nepatirti poveikio sveikatai, o sergantiems astma ir kitomis lėtinėmis

kvėpavimo bei kraujotakos sistemų ligomis, senyvo amžiaus žmonėms, kūdikiams, nėščiosioms gali suprastėti sveikata“, – aiškino V.Gruodys.

Jis teigė, kad būtina skirti trumpalaikio oro užterštumo padidėjimo poveikį nuo ilgalaikio. Mokslo įrodyta, kad dėl ilgalaikio poveikio padidėja priešlaikio mirtingumo rodikliai, dalis žmonių miršta anksčiau, nei mirėtų, jeigu aplinkos oras būtų mažiau užterštas. Esama įrodymų, kad dėl trumpalaikio aplinkos oro užterštumo taip pat blogėja visuomenės sveikata: padidėja asmenų hospitalizavimo rodikliai, didelio užterštumo dienomis miršta daugiau žmonių.

Saugotis turi patys

V.Gruodžio teigimu, sudėtinga sutramdyti transporto priemonių keliamą taršą – užduotis neprilygsta net darbui su gamyklomis: „Gamyklų tarša yra valdoma: planuojant statyti gamyklą būtina atlikti ne vieną taršos vertinimą (PAV, PVS), veiklai būtina gauti leidimus, kuriais nustatoma leidžiama tarša, yra pažeidimų išmetamų dūmų valymo priemonių ir būdų. Kebliau valdyti transporto keliamą taršą. Dėl to visuomet rekomenduojame pėstiesiems pasirinkti tokius kelionės maršrutus, kurie būtų toliau nuo intensyvaus eismo kelių.“

Pirmiausia žmonės turėtų patys imtis apsaugos veiksmų: pastebėję oro taršą likti namie arba dengti veidą tam pritaikytomis priemonėmis.

„Rizikos grupei priklausančioms asmenims padidėjus oro taršai patariame lauke būti toliau nuo matomų taršos šaltinių: judrių gatvių, rūkstanių kaminų, vietų, kuriose jaučiamas specifinis kvapas. Jeigu tai neįmanoma, geriau likti namuose ir stebėti sveikatą. Sportuojantiems lauke siūlome pasirinkti vietas, esančias toliau nuo taršos šaltinių, o trukmę koreguoti pagal savijautą. Dėl darbo ar kitų priežasčių ilgą laiką būnantiems užterštose vietose siūlome dėvėti kvėpavimo takų apsaugos priemones, atsižvelgiant į jų techniniuose reikalavimuose nurodytą buvimo užterštoje aplinkoje trukmę“, – atkreipė dėmesį V.Gruodys.

Kai oro užterštumas yra itin didelis, rekomendacijos gali būti kitos: gali būti rekomenduojama neiti į lauką, pažeidžiamiems asmenims konsultuotis su šeimos gydytoju dėl individualių veiksmų ir pan. ●

man rūpi
rytojus





Vis dar tabu: translyčių žmonių patirtys Lietuvoje

Lietuvos gyventojų apklausa rodo, kad sužinoję apie vaiko translytiškumą, jam palaikymą išreikštų vos ketvirtadalis respondentų. Specialistai tvirtina, kad nepalaukančioje aplinkoje augantys vaikai patiria didelę psichologinę žalą, o jau suaugę jie įsivelia į sudėtingas teisines procedūras.

Rasa Kasperavičiūtė-Martusevičienė

Stigmatizuojantis turinys

Šiomet Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba atliko dvejų metų žiniasklaidos turinio analizę. Buvo siekiama nustatyti, kaip joje reprezentuojami translyčiai žmonės. Paaiškėjo, kad Lietuvos žiniasklaidoje per dvejus metus fiksuota per 4 tūkst. paminėjimų, susijusių su translytiškumu ar lytine tapatybe. „Visgi pačių translyčių žmonių balsas girdėti vos 2 proc. publikacijų, – sako Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos vyresnioji patarėja Ieva Laugalytė. – Duomenys rodo, jog ne tik trūksta translyčių žmonių reprezentavimo, bet ir kad esamas turinys dažnai būna stigmatizuojantis, o komentarai viešumoje – menkinantys šiuos žmones, temą verčiant skandalu ir net skleidžiant melagingą informaciją. Trūksta pagarbos, faktais paremtos informacijos.“

Kodėl taip yra, priežasčių, anot pašnekovės, daug: „Dažnai vis dar tikima klaidingomis žinutėmis apie tai, kas yra translyčiai žmonės, vadovaujamas įsisenėjusiais stereotipais. Be to, valstybė vis dar nerodo teigiamo pavyzdžio užtikrindama translyčių žmonių teises ir nepasirūpina šios piliečių grupės orumu. Tai irgi daro tam tikrą įtaką tam, koks požiūris susiformuoja visuomenėje.“

Susiduria su diskriminacija

Statistika rodo, kad tiek ieškodami darbo, tiek lankydamiesi kavinėse, kirpyklose ir kitose kasdinių paslaugų vietose translyčiai žmonės susiduria su diskriminacija. „ES pagrindinių teisių agentūros duomenimis, 65 proc. apklaustų translyčių asmenų Lietuvoje per pastaruosius metus susidūrė su diskriminacija bent vienoje iš gyvenimo sričių, įskaitant darbo rinką, švietimą ir sveikatos priežiūrą“, – patvirtina I. Laugalytė.

Problemų kyla su dokumentais ir juose nurodoma žmogaus lytimi, kuri neatitinka asmens tapatybės: administracine tvarka translyčiams žmonėms dokumentuose šiuo metu galima pasikeisti tik asmenvardžius, o asmens kodo ir lyties žymos keitimo reikia keliauti į teismą. „Tai nemažai kainuoja, todėl daug kas lieka su dokumentais, kurie neatitinka žmogaus lytinės tapatybės. Tai sukelia keblumų oro uosto patikrose, poliklinikoje ir kitur“, – aiškina specialistė.

„Iš tiesų, tai yra paprastos, gyvenimiškos situacijos, dėl kurių dažniau-



ES pagrindinių teisių agentūros duomenimis, 65 proc. apklaustų translyčių asmenų Lietuvoje per pastaruosius metus susidūrė su diskriminacija bent vienoje iš gyvenimo sričių, įskaitant darbo rinką, švietimą ir sveikatos priežiūrą.



„Lytinė tapatybė pasireiškia kiekvienam žmogui dar būnant visai mažu vaiku. Kartais nutinka, kad lytinė tapatybė neatitinka tos lyties, kuri buvo priskirta žmogui gimus. Bėda ta, kad ir tėvai, ir mokytojai turi ribotą kiekį žinių šia tema. Iš to kyla daug problemų, nesupratimo, baimių. Dažniausiai vaiko niekas nepalaiko, tik skatina diskriminaciją, lyties disforiją, nepasitenkinimą savo kūnu“, – sako Nacionalinės lesbiečių, gėjų, biseksualių ir translyčių asmenų teisių organizacijos LGL komunikacijos vadovė Eglė Kuktoraitė.

siai net nesusimąstome, tačiau translyčiams žmonėms tai sukelia daug sunkumų, – sako I. Laugalytė. – Pavyzdžiui, jei santuokoje gyvenantis žmogus teismo keliu nori gauti leidimą pasikeisti asmens dokumentus į tokios, kurie atitiktų jo lytinę tapatybę, jam privaloma nutraukti santuo-

Patirtis:

Translyčių bendruomenės narė Ieva:

– Iš patirties galiu pasakyti, jog yra baisu, skausminga ir nemalonu būti atstumtai žmonių, kuriuos ilgą laiką laikei artimaisiais. Pati niekada nesilyginau su berniukais, praktiškai niekada tarp jų nepritapau. Sunku girdėti neapykantos kalbą. Ir kai tai vyksta kone kasdien... Baisiausia, kad su šia baisia retorika reikia arba sutikti, arba tylėti, nes kitu atveju kyla rizika nukentėti emociškai arba fiziškai. Kai kurie jaunuoliai gali būti itin agresyvūs, sužinoję, jog esi translytis arba „krypti į tą pusę“.

Esu atsiskleidusi tik artimiesiems draugams. Daugumos jų buvau šiltai priimta. Tačiau iki atsisklei-

džiant tarsi skenavau aplinką, norėjau būti tikra, kad atsiskleidimas neturės man neigiamų pasekmių. Tėvams vis dar neatsiskleidžiau. Kol kas jų stipriai bijau.

Tranzicijos procedūros – vardo keitimas, hormonų terapija, operacijos – nėra pats svarbiausias dalykas. Tai nėra kaip pirminių krepšelio sąrašas, kai išbraukęs visus punktus, gali sakyti: viskas, dabar aš tikrai baigiau tranziciją. Juk lytis nėra nusakyta lytinių organų ar net išvaizda. Todėl ir tranzicija neturi konkrečios pradžios ar pabaigos. Svarbiausia, kad artimųjų būčiau priimama ir matoma kaip moteris, nepaisant mano išvaizdos ir (ar) fizinių ypatumų. ●

ką. Net jei sutuoktinis ar sutuoktinė tame nemato problemos ir nori likti susituokę... Kita sudėtinga sritis – būsto nuoma. Mūsų užsakymu atlikta Lietuvos gyventojų apklausa parodė, kad tik mažiau nei pusė respondentų sutiktų išnuomoti būstą translyčiam asmeniui.“

Specialistė atkreipia dėmesį, kad itin daug iššūkių kyla artimiausioje aplinkoje: „Daugybę translyčių žmonių atstumia šeima, jauni žmonės išvejami iš namų. Apklausa parodė, kad sužinoję apie vaiko translytiškumą, jam palaikymą išreikštų vos 25 proc. apklausos dalyvių.“

Vaikų patirtys – tik neigiamos

Nacionalinės lesbiečių, gėjų, biseksualių ir translyčių asmenų teisių organizacijos LGL komunikacijos vadovė Eglė Kuktoraitė aiškina, kad translytiškumas nėra seksualinė orientacija, kaip neretai klaidingai mano visuomenė. Tai yra lytinė tapatybė, su kuria gimstama. „Lytinė tapatybė pasireiškia kiekvienam

žmogui dar būnant visai mažu vaiku. Kartais nutinka, kad lytinė tapatybė neatitinka tos lyties, kuri buvo priskirta žmogui gimus. Bėda ta, kad ir tėvai, ir mokytojai turi ribotą kiekį žinių šia tema. Iš to kyla daug problemų, nesupratimo, baimių. Dažniausiai vaiko niekas nepalaiko, tik skatina diskriminaciją, lyties disforiją, nepasitenkinimą savo kūnu“, – sako E. Kuktoraitė.

Dėl stigmatizuoto ir gėdinančio visuomenės požiūrio vaikai dažnai patiria didelį psichologinį sukrėtimą. „Problemos ypač paūmėja paauglystėje: vaikai maištauja ir nesutaria su tėvais, neranda sąryšio ir nesusikalba. Kyla šeimyninės dramos, neigiamai veikiančios vaiko emocinę sveikatą. Apskritai transly-

čių vaikų patirtys Lietuvoje – šimtu procentų neigiamos. Iškilus problemų, į mus dažnai kreipiasi patarimų tėvai. Pokalbių metu pastebime, kaip jie nenori priimti savo vaiko. Jie nori, kad šis būtų kaip visi, kad neišsioktų, kaltina vaiką dėl kitoniškumo. O taip ir gimsta problemos: patyčios bei kitas nepriimtinas elgesys“, – sako E. Kuktoraitė.

Vaikams „pasimatuoti“ kitą lytį apskritai nėra nieko keisto – vaidmenų žaidimai jiems patinka, teigia LGL atstovė: „Jei berniukas žaidžia su lėlėmis ar apsimauna sesės



„Daugybę translyčių žmonių atstumia šeima, jauni žmonės išvejami iš namų. Apklausa parodė, kad sužinoję apie vaiko translytiškumą, jam palaikymą išreikštų vos 25 proc. apklausos dalyvių“, – sako Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos vyresnioji patarėja Ieva Laugalytė.

sijoną, nereiškia, kad jis identifikuojamas kaip mergaitė. Rimta yra tada, kai vaikas pasako, kad aš esu tokios lyties, prašo kreiptis tos lyties įvardžiais, vadinti kitu vardu.“

Tėvus ji ragina reaguoti ramiai, priimti vaiką, domėtis juo ir bendrauti su vaiko aplinka, kalbėtis su mokytojais. „Savo vaikams svarbu užtikrinti tiek emociškai, tiek fiziškai saugią gyvenimo ir mokymosi aplinką.“ ●

JEI SANTUOKOJE GYVENANTIS ŽMOGUS TEISMO KELIU NORI GAUTI LEIDIMĄ PASIKEISTI ASMENS DOKUMENTUS Į TOKIUS, KURIE ATITIKTŲ JO LYTINĘ TAPATYBĘ, JAM PRIVALOMA NUTRAUKTI SANTUOKĄ. KITA SUDĖTINGA SRITIS – BŪSTO NUOMA. LIETUVOS GYVENTOJŲ APKLAUSA PARODĖ, KAD TIK MAŽIAU NEI PUSĖ RESPONDENTŲ SUTIKTŲ IŠNUOMOTI BŪSTĄ TRANSLYČIAM ASMENIUI.



Depresija bus gydoma grybais

Matome, kad rinkoje egzistuojantys vaistai nėra tokie terapškai efektyvūs kaip norėtusi, – sako farmacininkė ir viena įmonės „Psylink“ įkūrėjų Laura Korsakova. Tikslą plėtoti naujus junginius, padėsiančius žmonėms, kurie serga sunkiais neurologiniais sutrikimais, kelia Lietuvos startuolis „Psylink“. Įmonė yra viena iš nedaugelio Europoje, siekiančių komercializuoti naujas terapines priemones.

Populiaru užsienyje

Didžiausio iki šiol atlikto klinikinio tyrimo apie grybuose randamą psilocibiną ir depresiją rezultatus „Compass Pathways“ vyriausiasis medicinos specialistas profesorius Guy Goodwin apibūdino kaip išskirtinius, rašo „The Guardian“. Tyrimo dalyvavo pacientai iš Jungtinės Karalystės, Europos ir JAV. Apskaičiuota, kad apie šimtas milijonų žmonių pasaulyje serga gydymui atsparia depresija, kuri apibūrinama kaip didysis depresinis sutrikimas, nereaguojantis bent į du antidepresantų gydymo kursus. Apie pusę šių žmonių negali atlikti kasdienių užduočių.

Minėto tyrimo metu didžiausią poveikį pastebėjo tie, kurie vartojo didžiausią – 25 mg – psilocibino dozę. Praėjus trimis savaitėms po vaisto vartojimo, 29 proc. šios grupės pacientų buvo remisija, palyginti su 9 proc. ir 8 proc. atitinkamai 10 mg ir 1 mg grupėse. Po dvylikos savaičių naudą pajuto penktadalis didelės dozės grupės pacientų, palyginti su vienu iš dešimties mažiausios dozės grupėje.

MRT tyrimai rodo, kad smegenų veikla veikiant psocinui, medžiagai kuri išsiskiria iš psilocibino, tampa chaotiškesnė, o įvairios smegenų sritys pradeda bendrauti tarpusavyje intensyviau nei įprasta.

„Tai gali atrodyti kaip blogas dalykas, bet taip nėra, – sakė Pietų Londono ir Maudsley NHS fondo konsultantas psichiatras Dr. James Rucker. – Šie procesai vyksta kiekvieną naktį: kai sapnuojate, jūsų smegenys tampa plastiškesnės, šiek tiek chaotiškesnės ir tai yra laikas, kai susiformuoja nauji ryšiai.“

Dekriminalizuojamas produktas

Tūkstantmečius psichodelinės arba enteogeninės medžiagos yra



Daugėja įrodymų, kad psilocibinas – gamtoje aptinkamų grybų veiklioji medžiaga – išties gali būti efektyvus gydant depresiją ir nerimo sutrikimus.



„Klinikiniai tyrimai rodo, kad daugiau nei 40 metų demonizuotos ir griežtai draustos psichodelinės medžiagos, kuomet naudojamos atsakingai ir su specialisto priežiūra, vis dėlto nėra tokios toksiškos ir žalingos žmogui. Negana to, jos gali sukelti teigiamą terapinį efektą“, – sako farmacininkė ir viena įmonės „Psylink“ įkūrėjų Laura Korsakova.

naudojamos įvairių kultūrų, o šiuo metu vyksta jų proveržis psichiatrijos srityje bei skinamas kelias į klinikinį pritaikymą. Daugėja įrodymų, kad psilocibinas – gamtoje ap-

tinkamų grybų veiklioji medžiaga – išties gali būti efektyvus gydant depresiją ir nerimo sutrikimus.

„Matome, kad rinkoje egzistuojantys vaistai nėra tokie terapškai efektyvūs kaip norėtusi. Skaiciuojama, kad iki 30-40 proc. depresija sergančių pacientų nereaguoja į tradicinius antidepresantus ir gali šia liga sirgdami pakeisti keletą skirtingų medikamentų, bet taip ir nesulaukti jokio atsako. Todėl veiklą pradėjome su tikslu ir misija vystyti naujus junginius, kurie galėtų pakeisti sunkiomis psichikos ligomis sergančių žmonių ir jų artimųjų gyvenimus – matome didelę prasmę šiame darbe ir tikime šių junginių potencialu“, – sakė L.Korsakova.

Psichodelikų, ritualinėje praktikoje žinomų kaip enteogenai, naudojimas gydant depresiją, priklausomybę nuo alkoholio ar kitus psichinės sveikatos sutrikimus nėra naujiena. Praėjusio amžiaus šeštą-septintą dešimtmetį šias medžiagas plačiai naudojo ir tyrinėjo JAV mokslininkai bei gydytojai. Deja, viskas pasikeitė aštuntojo dešimtmečio pradžioje, kai tuometinis JAV prezidentas Richardas Nixonas paskelbė karą narkotikams, jiems priskirdamas psichodelines medžiagas. Jų naudojimas buvo uždraustas, kartu buvo sustabdyti ir geriau šias medžiagas perprasti galėję padėti moksliniai tyrimai.

Šiandien mokslininkų ir gydytojų bendruomenė stebi psichodelikų renesansą – po ilgos pertraukos mokslo tikslais ir vėl legaliai imtos tyrinėti sąmonę veikiančios medžiagos,

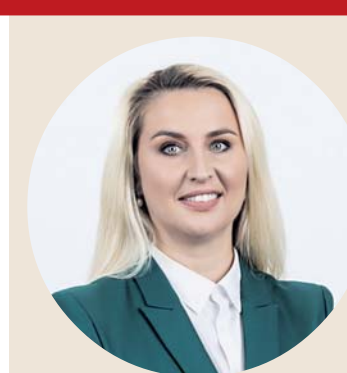
chodelinės medžiagos, kuomet naudojamos atsakingai ir su specialisto priežiūra, vis dėlto nėra tokios toksiškos ir žalingos žmogui. Negana to, jos gali sukelti teigiamą terapinį efektą“, – teigė mokslininkė.

Naudojamas našesnis metodas

Tyrimus pradėjusi nuo aktyvių grybo alkaloidų, tokių kaip psilocibinas, šiuo metu „Psylink“ dėmesį telkia į visiškai naujas ir unikalias molekules su optimizuotu veikimo mechanizmu. Įmonė idėjų semiasi iš gamtos, nes šios ir panašios medžiagos randamos ne tik grybuose, bet ir augaluose bei gyvūnuose. Šios medžiagos perkeliama į laboratoriją, adaptuojamos ir tuomet siekiama sukurti biofarmacinį preparatą, kuris pasiektų pacientą klinikoje.

„Sukūrėme našesnę alternatyvą – biosintezę. Jos metu modifikuojame mikroorganizmus, pavyzdžiui, mielių ląsteles, biotechnologijos pramonėje dažnai naudojamas įvairių kitų baltyminių kilmės vaistų sintezei. Šis

Komentaras:



Inovacijų agentūros „BioTech Lab“ skyriaus vadovė **Jekaterina Kalinienė:**
– Startuolio „Psylink“ atliekami moksliniai tyrimai gali tapti ne tik realia sveikatos priežiūra

dalimi, bet taip pat kurti naujas verslo sritis, pritraukti investicijas bei padėti Lietuvai konkuruoti tarptautinėje arenoje.

Mūsų šalis yra bene vienintelė Europos Sąjungos narė, kurioje gyvybės mokslų sektorių beveik dešimtmetį auga dviženkliais skaičiais, o pernai jis išaugo 33 proc. – daugiausiai Europoje. Šiame paskelbtas „StartupBlink“ pasaulinis startuolių ekosistemos indeksas jau dabar parodė, kad Vilnius yra antras geriausias miestas Europos Sąjungoje medicininio technologijų srityje, o Kaunas šiame sektoriuje užėmė trečią vietą. ●

randasi vis daugiau įrodymų, kad natūraliai gamtoje randami grybo alkaloidai, adaptuoti laboratorijoje, taikomi kartu su kitomis terapijos formomis, gali būti efektyvūs gydant depresiją ir nerimo sutrikimus.

„Kai kuriose šalyse situacija šiltėja ir po truputį dekriminalizuojamas šių junginių naudojimas medicininiais tikslais. Štai Australija tapo pirmąja šalimi, kuri praėjusių metų liepą suteikė galimybę pacientams su psichiatro paskirtu receptu šiuos junginius naudoti gydymo tikslais. Tai lėmė nuolatos atliekamų klinikinių tyrimų duomenys. Jie rodo, kad daugiau nei 40 metų demonizuotos ir griežtai draustos psi-

metodas yra pranašesnis, nes gaunamas didesnis kiekis medžiagos, yra ganėtinai tvarus ir ne taip žaloja gamtą“, – kalbėjo „Psylink“ įkūrėja.

Vis dėlto ekspertė neslepia, kad norint ir toliau vykdyti mokslinę veiklą bei sukurti naują vaistą, reikalingos didelės investicijos. Kol kas bendrovė veiklą vykdo investuotojų pinigais, džiaugiasi ir valstybės parama – „Psylink“ buvo sulaukusi 100 tūkst. Eur finansavimo iš Inovacijų agentūros administruojamo krepšelio. Ši dotacija padėjo papildyti laboratoriją reikiama įranga bei įdarbinti daugiau tyrėjų, prisidėjusių prie minėto biosintezės metodo kūrimo. ●

PARENGĖ MIGLĖ PETKUTĖ

Ašramus.lt



Rugsėjo 21-oji – Pasaulinė Alzheimerio ligos diena

Alzheimerio liga griaua šeimas: nežino, kaip prižiūrėti

Daug kas nesupranta, kaip žmogus, kuris prieš šešis mėnesius dar sugebėjo ką nors padaryti, dabar net nebe-moka pavalgyti ar išsivalyti dantis“, – apie Alzheimerio ligą sergančiųjų kasdienybę pasakojo Šv. Roko ligoninės Demencijos skyriaus vedėja Julija Lukošienė. Šia liga sergantieji reikalauja nuolatinės priežiūros, o artimieji ne visada yra tam pasirengę fiziškai ir psichologiškai.

Miglė Petkutė

Galimas paveldimumas

Alzheimerio liga yra žinomiausia ir dažniausiai pasitaikanti demencijos priežastis, paveikianti apie 70 proc. visų demenciją turinčių asmenų, rašo asociacija „Demencija Lietuvoje“. Manoma, kad ji sukelia daugiau nei pusę demencijos atvejų. Dažniausi pirmieji Alzheimerio ligos simptomai yra trumposios atminties praradimas, žodžių pamiršimas, laiko tėkmės suvokimo praradimas, pasikeitusi nuotaika ir elgesys, sunkumas orientuojantis net ir gerai pažįstamoje aplinkoje.

Didžiausias Alzheimerio ligos rizikos veiksnys yra amžius: maždaug trys iš dešimties 85 metų sulaukusių asmenų turi demenciją. Sporadinė Alzheimerio liga gali paveikti bet kurio amžiaus asmenis, tačiau įprastai pasireiškia asmenims, sulaukusiems 65 metų, tai yra dažniausia Alzheimerio forma. Paveldima Alzheimerio ligos forma yra reta genetinė būklė, kurią lemia vieno iš kelių genų mutacija. Tokio geno paveldėjimas reiškia, kad šia liga gali susirgti ir jaunesnio amžiaus, penktos arba šeštos dešimties sulaukęs asmuo.

Ligai progresuojant, priklausomai nuo asmens ir nuo to, kurios smegenų dalys yra pažeistos, simptomai gali keistis. Asmens galimybės atlikti užduotis tampa nestabilios: vieną dieną būna geresnės, kitą dieną – prastesnės. Toks banga-



„Alzheimeriu sergantiems žmonėms dažnai sutrinka būtent trumpalaikė atmintis. Ilgalaike yra kur kas stipresnė, pacientai prisimena jaunystę, bet neprisimena, ką veikė prieš penkias ar dešimt minučių – ką valgė ir kad valgė, kada įėjo ar išėjo iš palatos. Tai tikrai nėra mitas, šie dalykai dažnai įvyksta“, – kalbėjo Šv. Roko ligoninės Demencijos skyriaus vedėja Julija Lukošienė.

vimas gali pasireikšti net per tą pačią dieną, ypač jei asmuo patiria stresą, nuovargį ar sunegaluoja dėl kitų priežasčių. Svarbu pažymėti, kad gretutinės ligos paūmėjimas arba infekcija gali sustiprinti Alzhai-

P.S. SKAIČIUS

50

– tiek tūkst., pernai metų duomenimis, Lietuvoje sirgo Alzheimerio liga ir kitomis demencijos formomis.

merio ligos simptomus.

Nors sunkiausias gyvenimo etapas prieš akis yra pačiam ligoniui, nemažai rūpesčio nusėda ir ant jį globoti turinčio artimojo pečių.

Greitas blogėjimas

Pasak J.Lukošienės, pirmieji Alzheimerio simptomai būna tokie subtilūs, jog daug kas jų net nepastebi.

„Pirmoje stadijoje simptomatika nebūna ryški, žmogus sugeba atlikti įprastus kasdienes veiksmus, didelės pagalbos jiems dažnai nereikia. Tačiau artimieji pamažu pastebi, kad pacientas nebegali pasirūpinti savimi, jo mąstymas yra pasikeitęs. Tokie būna pirmieji pastebimi požymiai. Pagal medicininius duomenis yra sakoma, kad ligą progresuoja per penkerius metus,“ – įspėjo skyriaus vedėja.

„Alzheimerio liga yra žinomiausia ir dažniausiai pasitaikanti demencijos priežastis, paveikianti apie 70 proc. visų demenciją turinčių asmenų.“

Ji kvietė prisiminti, kad sveikatos situacija tikrai keisis, pamažu globoti atmintį prarandantį pacientą gali tapti itin sudėtinga. „Daug kas nesupranta, kaip žmogus, kuris prieš šešis mėnesius dar sugebėjo kažką padaryti, dabar net nežino, kaip reikia pavalgyti ar išsivalyti dantis. Tai kartais šokiruoja, todėl gydytojams reiktų artimiesiems papasakoti situaciją, kai tik jie nustato Alzheimerio ligą, kad vėliau nekiltų nuostabos ir šoko.“

Dažnai artimieji nesitiki, kad situacija gali taip drastiškai pasikeisti, tada jie pradeda ieškoti pagalbos, nes nebežino, ką reikia daryti. Kartais pasitaiko ir tokių atvejų, kai asmuo tampa agresyvus, bet tai lemia ne charakteris, o pati liga – kiekvienam pacientui ji pasireiškia šiek tiek kitaip. Kitas įdomus fenomenas yra tai, kad Alzheimeriu sergantys pacientai sugeba atsiminti detales iš gilios jaunystės, tačiau pamiršta tai, ką veikė vakar.

„Alzheimeriu sergantiems žmonėms dažnai sutrinka būtent trumpalaikė atmintis. Ilgalaike yra kur kas stipresnė, pacientai prisimena jaunystę, bet neprisimena, ką veikė prieš penkias ar dešimt minučių – ką valgė ir kad valgė, kada įėjo ar išėjo iš palatos. Tai tikrai nėra mitas, šie dalykai dažnai įvyksta“, – kalbėjo medikė.

Pacientai reikalauja priežiūros, nes, skyriaus vedėjos teigimu, jie gali nesuvokdami pasiklysti arba sužeisti save ar kitus.

„Iš artimųjų dažnai girdime, kad pacientai išeina, pasiklysta, juos kas nors randa. Sergantieji dažnai palieka verdančius puodus, atsuktas dujas, įjungtą vandenį. Ir nemažai kartų tai būna pirmieji simptomai, požymiai, artimieji susirūpina, o kas gi čia vyksta, pradeda po truputėlį ieškoti kitos simptomatikos pasitel-

kiant psichiatrus, psichologų įvertinimus“, – pasakojo J.Lukošienė.

Reikia daugiau informacijos

J.Lukošienė pateikė rekomendacijas – Alzheimeriu sergantis žmogus turėtų sulaukti nuolatinės priežiūros iš artimųjų ar slaugytojų.

„Nėra galimybės šimtu procentų apsaugoti sergančiuosius, žmogus yra žmogus, todėl gali visko nutikti. Slau-gantiesiems namie rekomenduojame įsigyti specialias lovas su atitvarais, kad žmonės naktį neiškristų, pasirūpinti apšvietimu, nes sergantys žmonės dažnai klaidžioja tamsiuoju paros metu, todėl reikia užtikrinti, kad jie nepargriūtų ir nesusižeistų. Atsakingas žmogus privalo būti namuose, kad išgirstų, jeigu kas nors atsitiko ir galėtų pagalbėti. Dažniausiai tokių žmonių reikia stebėti dvidešimt keturias valandas per parą“, – kalbėjo J.Lukošienė.

Jeigu žmogus pradeda daužyti langus, tai dažniausiai lemia visai kitos problemos ir pacientą reikia perduoti į medicinos specialistų rankas, kad būtų vykdoma tikslinga pagalba. Gydytojos teigimu, tokių psichozės atvejų pasitaiko, jie yra gydomi medikamentais.

Ji atkreipė dėmesį, kad nors šiais laikais galima lengviau surasti informacijos apie ligas bei jų simptomus, vis dar išlieka poreikis tinkamai informuoti ligonį ir jo artimuosius: „Informavimas bet kuria tema yra ganėtinai svarbus, nešimtis yra ir Alzheimerio liga. Anksčiau demencija buvo tabu, nelabai daug kas apie tai kalbėjo. Ir šiomis dienomis pasitaiko žmonių, kurie nelabai supranta situaciją, ją mato neteisingai, įvardina kitaip. Būtų galima įtraukti poliklinikas, nes jose dažnai būna ir psichiatrijos kabinetai, kuriuose būtent ir lankosi šie pacientai. Juolab dabar slaugos įstaigose yra mažai vietų, pensionatuose yra didelės eilės ir žmonėms dažnai tenka vežti pacientus atgal namo bei laukti laisvos vietos.“

Pirmomis ligos stadijomis artima aplinka žmogui yra palankesnė, o vėlyvesnėse, kai atsiranda aktyvios priežiūros poreikis, rekomenduojama pacientus paguldyti į tam pritaikytas įstaigas.

„Dažnai pas mus, į slaugos ligoninę, atvažiuoja artimieji, kurie tikrai yra emociškai ir fiziškai pervargę. Žmonės pavargsta nuo nuolatinio streso, pašlyja šeimos santykiai, tokiais atvejais, kai tampa tikrai sunku, reiktų nepabijoti perduoti mylimo žmogaus į specialistų rankas“, – kalbėjo J.Lukošienė. ●





Ar protezai suteikia pranašumą prieš sportininkus be negalios?

Neseniai įvykusios Paryžiaus paralimpinės žaidynės sukėlė diskusijų tarp mokslininkų. Diskutuoja, ar dalies paralimpiečių naudojami protezai tik kompensuoja prarastas funkcijas, ar tam tikrose situacijose suteikia pranašumą net prieš sportininkus be negalios.

Imituoja biologinių galūnių savybes

Pasak Vilniaus Gedimino technikos universiteto (VILNIUS TECH) mokslininko prof. dr. Juliaus Griškevičiaus, sportiniai protezai gerokai skiriasi nuo įprastų. Jie turi specifinę formą, kuri padeda atlikti tam tikrus judesius, pavyzdžiui, šuolius, taip pat bėgti ar užsiimti kita fizine veikla, reikalaujančia lankstumo bei atsparumo.

Sportiniai protezai dažnai gaminami iš anglies pluošto, kuris leidžia efektyviai sugerti ir atiduoti energiją. Jie išsiskiria ne tik gebėjimu grąžinti energiją, bet ir lengvumu, tvirtumu bei dinamika. Tiesa, protezų, kuriuos naudoja profesionalūs sportininkai, tipai skiriasi priklausomai nuo sporto šakos.

„Pavyzdžiui, bėgikams reikalingi lengvi ir elastingi protezai, o dviratininkai ir plaukikai gali naudoti protezus, kurie labiau optimizuoti aerodinamikai arba plūdrumui. Lengvosios atletikos rungtyse dalyvaujantys sportininkai dažniausiai naudoja anglies pluošto protezus, dar vadinamus „bėgimo peiliais“ (angl. „running blades“). Šie protezai yra skirti maksimaliam greičiui ir dinamikai pasiekti“, – dalijasi prof. dr. J. Griškevičius.

Protezai „bėgimo peiliai“, kaip ir tie, kuriuos naudoja tokie žymūs sportininkai kaip vokietis šuolininkas į tolį Markus Rehm ir PAR sprinteris Oscar Pistorius, bėgimo metu kaupia ir išlaisvina energiją, taip imituodami kai kurias biologinių galūnių savybes.

„Anglies pluošto ašmenys veikia panašiai kaip blauzdos raumenys ir Achilo sausgyslės: kai bėgikas suspaudžia konstrukciją, energija kaupiama, o kai ją atleidžia, išlaisvinama“, – aiškina profesorius.



“ Mokslininkai nustatė, kad Markus Rehm ir kiti pasaulinio lygio šuolininkai į tolį su žemiau kelio amputuotomis galūnėmis naudoja kitokią šuolio techniką nei atletai be protezų. Nors elastingos protezų plokštelės gali apriboti maksimalų šuolininko įsibėgėjimo greitį, jos leidžia naudoti geresnę atsispyrimo techniką.



Prof. dr. J. Griškevičius priduria, kad pagrindinis biologinių galūnių ir protezų skirtumas yra tas, kad anglies pluošto protezai neturi funkcinį pėdų. Tai – reikšminga, nes biologinė pėda, per čiurnos sąnarį turinti papildomą sukimosi ašį, prisideda prie energijos gamybos ir taip vaidina lemiamą vaidmenį bėgimo biomechanikoje.

„Pėdoje yra raumenys, kurie padeda atsispirti nuo žemės, o tai padidina medžiagų apykaitos efektyvumą – su kiekvienu žingsniu kūnui nereikia naudoti tiek daug energijos, nes raumenys atlieka dalį darbo. Priešingai, ašmenų protezas neturi šio aktyvaus pėdos po-

“ „Lengvoji atletika, ypač sprintas, yra viena sričių, kur protezai gali suteikti pranašumą, nes jie gali generuoti daugiau energijos tam tikrose bėgimo fazėse, pavyzdžiui, kai bėgikas pagreitėja iki maksimalaus greičio – jis gali greičiau judinti protezus su mažesnėmis pastangomis. Protezai gali suteikti papildomą spyruokliuojantį efektą ir šuolių rungtyse“, – sako VILNIUS TECH mokslininko prof. dr. Julius Griškevičius.

sūkio ir pats nesukuria energijos. Ašmenų energijos grąža gaunama tik iš jo konstrukcijos ir medžiagų. Bėgikas pėdos raumenų aktyvumo

trūkumą turi kompensuoti kitais raumenimis, pavyzdžiui, šlaunimis ir klubais“, – sako pašnekovas.

Gali suteikti pranašumą

Vis dėlto kai kurie mokslininkai diskutuoja, kad anglies pluošto protezai turi savybių, kurios tam tikrose situacijose gali suteikti pranašumą prieš sportininkus be negalios. Pirmiausia šie protezai efektyviau grąžina energiją nei natūralūs raumenys, todėl sportininkai gali generuoti daugiau jėgos. Be to, jie gali būti sukurti taip, kad atitiktų tam tikrus mechaninius poreikius, pavyzdžiui, maksimaliai sumažintų svorį arba padidintų judesio amplitudę.

„Lengvoji atletika, ypač sprintas, yra viena sričių, kur protezai gali suteikti pranašumą, nes jie gali generuoti daugiau energijos tam tikrose bėgimo fazėse, pavyzdžiui, kai bėgikas pagreitėja iki maksimalaus greičio – jis gali greičiau judinti protezus su mažesnėmis pastangomis.

Protezai gali suteikti papildomą spyruokliuojantį efektą ir šuolių rungtyse. Mokslininkai nustatė, kad Markus Rehm ir kiti pasaulinio lygio šuolininkai į tolį su žemiau

kelio amputuotomis galūnėmis naudoja kitokią šuolio techniką nei atletai be protezų. Nors elastingos protezų plokštelės gali apriboti maksimalų šuolininko įsibėgėjimo greitį, jos leidžia naudoti geresnę atsispyrimo techniką. Tiesa, mokslininkai iki galo negali atsakyti į klausimą, ar M. Rehm protezas suteikia jam bendrą pranašumą. Tyrėjai iki šiol ginčijasi ir dėl protezų trūkumų bei pranašumų įtakos bėgimo našumui“, – sako mokslininkas.

Prof. dr. J. Griškevičiui antrina ir VILNIUS TECH Mechanikos fakulteto Biomechanikos inžinerijos katedros docentė dr. Jurgita Žižienė, kuri tikina: įvertinti protezų įtaką sportiniams rezultatams yra sunku.

„Tai priklauso nuo daugybės veisnių: amputacijos lygio, amputacijos priežasčių, amputuotų galūnių skaičiaus (viena ar abi), bigės formos ar asmens individualių fizinių savybių. Kadangi negalima surinkti vienodos imties tyrimui, neįmanoma atlikti tikslių eksperimentinių tyrimų, kurie vienareikšmiškai atsakytų į šį klausimą“, – sako dr. J. Žižienė.

Vis dėlto mokslininkai dirba, kad, pasitelkdami inovatyviausias priemones, galėtų atlikti kiek įmanoma tikslesnius protezų įtakos sportiniams rezultatams tyrimus.

„Vienas būdų yra skaitmeninis modeliavimas, kuris, mano nuomone, puikiai tinka įvertinti paties protezo konstrukcijos ar naudojamų medžiagų įtaką. Raumenis ir skeleto modeliai leidžia nustatyti daugiau parametrų, bet juos sukurti bei adaptuoti kiekvienam sportininkui individualiai yra nemenkas iššūkis. Jeigu amputuota apatinė galūnė aukščiau kelio, tuomet didelis dėmesys turi būti skiriamas kelio sąnariui, lankstui. Šiuo metu yra mikroprocesoriai valdomi kelio sąnariai, kurie veikia pasitelkdami įvairių judesių šablonų algoritmais ar dirbtiniu intelektu“, – aiškina doc. dr. J. Žižienė.

Prof. dr. J. Griškevičius priduria, kad technologijų tobulėjimas greičiausiai lems dar išmanesnių protezų kūrimą, kurie galės geriau prisitaikyti prie sportininko poreikių. Anot jo, dirbtinis intelektas, pažangiosios medžiagos ir biomechanikos tyrimai gali lemti protezų, kurie ne tik kompensuos prarastą funkcionalumą, bet ir prisitaikys realiu laiku prie įvairių apkrovų, sukūrimą. ●

PARENGĖ AMELIJA TRUMPYTĖ

Informacija apie paramą Ukrainai
Oficialus puslapis www.ltua.lt

Socialinis projektas

Neįgaliųjų sporto klubas: čempionu gali būti kiekvienas

Neįgaliųjų sporto centro „Atrama“ vadovas Olegas Stočkus įsitikinęs: vienintelis rimtas kliuvinys žmonėms su negalia sportuoti – nepasitikėjimas savo jėgomis. Paralimpinės žaidynės, didėjanti tolerancija ir vakarietiškas požiūris – kaip besisklaidantys debesys virš ilgus metus trukusios stagnacijos žmonių su negalia sporte. Nevyriausybines organizacijas vis aktyviau remia tiek savivaldybės, tiek privatus verslas. Todėl žmonių su negalia sporto klubai kviečia sportuoti kiekvieną!

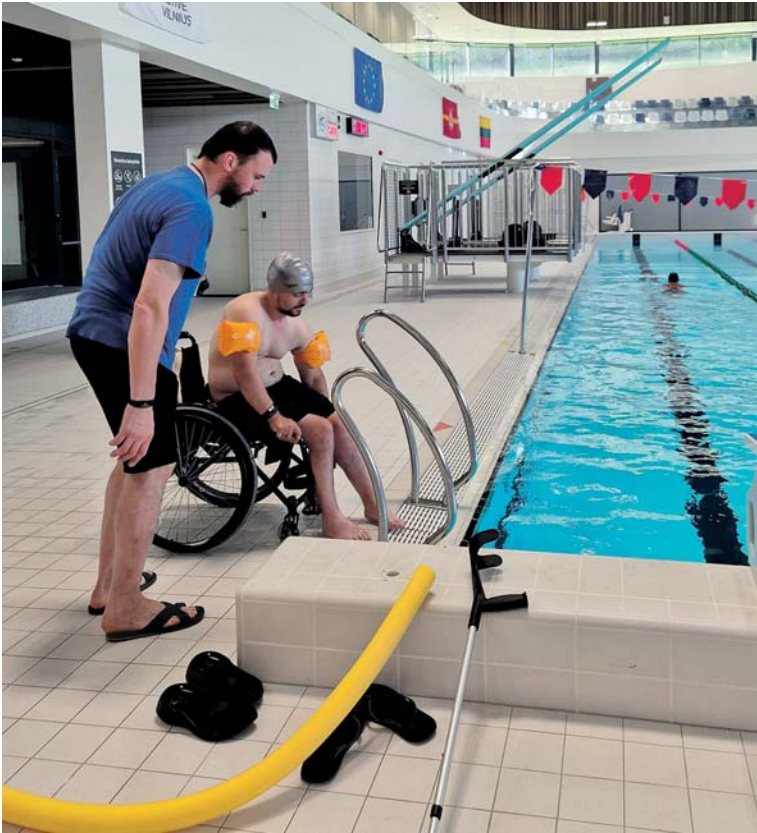
Greta Vanagienė

Siekia išjudinti jaunimą

Pasak Neįgaliųjų sporto centro „Atrama“ vadovo Olego Stočkus, plėtojančio žmonių su negalia sporto areną sostinėje, jų tikslas – propaguoti neįgaliųjų stalo tenisą, krepšinį, plaukimą. Šiuo tikslu sporto centras organizuoja tris nemokamas skirtingo pobūdžio veiklas: plaukimo treniruotes Vilniaus Lazdynų baseine, stalo teniso treniruotes Vilniaus sporto mokykloje „Sostinės Tauras“, o krepšinio treniruotės vyksta Vilniaus Žygimanto Augusto pagrindinės mokyklos sporto salėje.

„Šis projektas – pirmasis, kuris apims tiek daug skirtingų reguliarių veiklų ir kartu įtrauks naują, iki šiol nevykdytą fizinio aktyvumo veiklą – plaukimą. Šio projekto dėka tapsime net tris sporto šakas reguliariai kultivuojančia, nors ir sąlyginai maža organizacija. Taip pat tikimės, kad projekto metu organizuojamų veiklų tikslinę grupę sudarys įvairaus amžiaus grupių atstovai – nuo 7 iki 80 metų“, – aiškina O.Stočkus pasidalinęs, jog iki šiol neįgaliųjų sporto klubo „Atrama“ veiklose dalyvaudavo tik suaugę neįgalieji.

„Pastebime, kad jaunimą vis dar sunku išjudinti. Siekiame juos atitraukti nuo ekranų, telefonų. Norime, kad jie aktyviau įsitrauktų į sportą, nes dabar mus yra atradę tik negalia turintys senbuviai, – neslepia pašnekovas pridūręs, kad ir pastaruosius pritraukti sportuoti ne visada lengva. – Kartais net imamės gudrumo. Pakviečiame tik pa-



žiūrėti ar sužaisti vienerias rungtynes, neįpareigojame, o kai šie pamėgina, patys užsikabina pajautę komandinį malonumą sportuoti.“

Plaukimas ypač tinka vaikams

Negalią turintiems vaikams, anot O.Stočkus, ypač tinkama sporto rūšis – plaukimas. Tokią galimybę gali pasiūlyti ir neįgaliųjų sporto klubas „Atrama“.

„Šiomet jau galime pakviesti vaikus į baseino treniruotes. Tai pati lengviausia ir labiausiai prieinama sporto šaka tiek vaikams, tiek jaunuoliams ar suaugusiems, kadangi nereikalauja ypatingų fizinių jėgų ar įrangos. O vaikų į vėžimėlių krepšinį kol kas įtraukti negalime. Jei rankos silpnesnės vietoje krepšinio verčiau rinktis stalo tenisą“, – aiškina specialistas.

Pastiprinus kūną baseine gali sekti daugiau jėgų reikalaujantis spor-

„Pastebime, kad jaunimą vis dar sunku išjudinti. Siekiame juos atitraukti nuo ekranų, telefonų. Norime, kad jie aktyviau įsitrauktų į sportą, nes dabar mus yra atradę tik negalią turintys senbuviai. Kartais net imamės gudrumo. Pakviečiame tik pažiūrėti ar sužaisti vienerias rungtynes, neįpareigojame, o kai šie pamėgina, patys užsikabina pajautę komandinį malonumą sportuoti.“, – sako Neįgaliųjų sporto centro „Atrama“ vadovas Olegas Stočkus.

tas. Stipresni išbando jėgas lengvojoje atletikoje ar kitame sporte.

„Mielai visų laukiame ir kviečiame prisijungti. Jei kas susidomėjo, bet nedrįsta, aplinkinius raginame palydėti ir pasidalinti mūsų kontaktu“, – pasinaudojo proga būti labiau matomi neįgaliųjų sporto klubo „Atrama“ atstovas.

Kita stotelė – stovyklos

O.Stočkus pristato dar vieną patrauklią atrakciją – negalią turintiems

„Negalią turintiems žmonėms ypač tinkama sporto rūšis – plaukimas. Tokią galimybę gali pasiūlyti ir neįgaliųjų sporto klubas „Atrama“.

Tai įdomu:



• Lietuvos lengvaatletis **Danas Sodaitis (nuotr.)** gyventi visavertį gyvenimą geru pavyzdžiu užkrečia ir kitus negalią turinčius lietuvius. Neseniai Vilniuje jis įsteigė žmonių su negalia sporto klubą.

• „Remdamasis sukaupta patirtimi, supratau, kad sportas gali pakeisti pasaulį, pakeisti žmogų, pakeisti daug ką. Atsiradęs šitos bendruomenės pusėje matau, kad pasitikėjimo savimi, ambicijų, noro siekti savo tikslų trūksta. Sportas yra geras įrankis išjudinti užsistovėjusį akmenį“, – žiniasklaidoje užkurti sporto dviasį ėmėsi D.Sodaitis. ●

organizatoriams. Taip pat į stovyklų programą bus įtrauktos paskaitos krašto apsaugos, pilietiškumo ir patriotiškumo temomis.

„Atsižvelgiant į tai, kad visi stovyklos dalyviai bus su negalia, temos ir veiklos bus adaptuojamos jiems prieinamais būdais. Stovyklos metu vyks įvairios fizinio aktyvumo pratybos ir užduotys sporto salėse bei baseine“, – aiškina pašnekovas.

Svarbiausias laukiamas šio projekto vykdymo rezultatas – užkurtas interesantų ratas prisijaukinti sportą.

„Tikrai nemažai asmenų su negalia turės lygias teises ir galimybes būti fiziškai aktyvūs, įgaus reguliaraus sporto ir disciplinos įgūdžius bei įpročius. Fizinio aktyvumo pagalba gerės fizinė ir psichologinė dalyvių savijauta, kas asmenims su įvairaus sunkumo fizine negalia yra itin svarbu“, – įsitikinęs sporto centro vadovas.

Vilkaviškis: žmonių su negalia olimpiada jau tradicija

Jei manote, kad žmonės su negalia negali ar nenori judėti, Vilkaviškio rajone tradicija tapusi Neįgaliųjų olimpiada – gyvas įrodymas, kad judėjimas visiems reikalingas kaip oras.

„Jau tampa tradicija, kad sportas suvienija visas Vilkaviškio rajono neįgaliųjų organizacijas, kurios susirenka kartą per metus į Vilkaviškio rajono neįgaliųjų sporto klubo rengiamą olimpiadą. Šiais metais ji vyko liepos-ąją Vilkaviškio sporto ir pramogų centre“, – kad gera prisiminti olimpiados akimirkas, kalbėjo klubo prezidentas Tomas Kairys.

Dalyviai varžėsi smiginio, baudų metimo, bočios, žiedų metimo bei bato metimo rungtyse.

„Taip pat buvo organizuotos estafetės, tad varžybose tvyrojo tikra sportinė nuotaika ir kova“, – prisiminimais dalinosi T.Kairys, pridurdamas, kad ne mažiau svarbus tokių renginių tikslas – kartu puikiai praleistas laikas. Pasak jo, projektas „F.A.N.A.S. (Fizinis Aktyvumas ir Neįgalumas Akivaizdžiai suderinama)“ yra bendrai finansuojamas Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurias administruoja Nacionalinė sporto agentūra prie Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos. ●

MRF
MEDIJŲ RĖMIMO FONDAS

Projektas „Pagalbos tiltai“

Projektą iš dalies finansuoja Medijų rėmimo fondas, 8 tūkst. eurų.

jaunimo linija

8 800 28888 | www.jaunimolinija.lt

Viršelio interviu



O. ir G. Bareikiai: svarbu vaikams parodyti įvairias galimybes

Atkelta iš 1p.

Tai po trečiosios kovos, kai Osvaldas iškovojo bronzą, jau stengiausi šiek tiek tvardytis, stebėjau mažylio reakciją, kad jam nebūtų baisu. Pasiėmiau abu vaikus ant rankų, užteko jėgų ir pašokinėti kartu, išbėgome laimingi į lauką, labai džiaugėmės, labai.

- O kokia buvo jūsų, Osvaldai, reakcija laimėjus bronzą?

Osvaldas: - Tikrai sunku apsaakyti tą euforiją: nežinau, ką daryti, ko imtis. Nepaprastas jausmas. Kita vertus, kol nenusilenki po kovos, negali rodyti jausmų. Tai įdomu: supranti, kad laimėjai bronzą, viduje viskas verda, o turi stovėti akmeniniu veidu. (Juokiasi.)

- Tokijoje vykusiose paralimpinėse žaidynėse taip pat iškovojo bronzą. Kaip nusiteikęs vyko į Paryžių? Ar dėl anksčiau iškovo to titulo įtampa buvo didesnė?

Osvaldas: - Tiesa, emocija šįkart buvo visai kitokia. Jaučiau daugiau įsipareigojimo - juk dėl to, kad anąkart iškovojo medalį, kiti šiemet iš manęs tikisi daugiau... Tad prie to natūralaus varžybinio jaudulio prisi-



“GLUOSNĖ: - MAN ATRODO, ESMINIS DALYKAS YRA NUSITEIKIMAS IR POŽIŪRIS. O GAL TIESIOG MUMS PASISEKĖ, KAD MŪSŲ TĖVAI TAIP MUS IŠUGDĖ: NORINT KO NORS PASIEKTI, REIKIA STENG- TIS. KARTAIS GAL REIKIA PASISTENGTI DAUGIAU NEGU KITIEMS.

deda ir kitas jaudulys - ar nenuvils, ar nepadarysi blogiau, nei jau buvo. Vis dėlto jau turiu vardą, norisi jį pateisinti. Džiaugiuosi, kad pavyko.

- Gluosnė, jūs baigėte psichologijos mokslus. Gal padedate Osvaldai susitvarkyti su sportiniu jauduliu?

Gluosnė: - Pirmiausiai psichologo etika niekada neleidžia naudoti specifinių psichologijos žinių artimiesiems. Niekada to negalėčiau daryti. Dirbu tik su

organizacijų darbuotojais. O Osvaldai galiu padėti pagamindama skanią vakarienę. (Šypsosi.)

- O vyras išsitraukia į buitines darbus?

Gluosnė: - Taip, visada. Gal ir turime kiek pasiskirstę darbus, kuriu kas lengviau sekasi. Bet šiaip didžiąją dalį darbų atliekame kartu. Kartu rūpinamės vaikais, virtuvėje taip pat sukamės abu.

- O kaip leidžiate laisvalaikį?

Osvaldas: - Kiekvieną savaitgalį leidžiame skirtingai. Atrandame namuose visokių darbėlių, reikalų. Kartą kur nors išvažiuojame patys ar draugus pasikviečiame į svečius. Kartais norisi ramybės, o kai kuriuos savaitgalius leidžiame aktyviai. Dažnai veiksmą padiktuoja ir vaikai. Artimiausiū metu laukia bulviakasis ir cepelinai kaimo troboje... (Šypsosi.)

- Klausantis jūsų, akivaizdu, kad regėjimo negalia niekada nebuvo kliūtis: sukūrėte laimingą šeimą, pasiekėte sportinių ir mokslinių aukštumų.

Gluosnė: - Man atrodo, esminis dalykas yra nusiteikimas ir požiūris. O gal tiesiog mums pasisekė, kad mūsų tėvai taip mus išugdė: norint ko nors pasiekti, reikia stengtis. Kartais gal reikia pasistengti daugiau negu kitiems.

Osvaldas: - Man niekada nekilo kokių nors didelių kliūčių. Na, nepavyksta kas nors, pabandai dar kartą. Niekas negimė mokėdamas. Reikia užsispyrti ir mokyti iš savo klaidų. ●

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