

GYDYTOJŲ žinios

2026 M. BALANDŽIO 15 D.

8



Sveikatos apsaugos ministrė: „Esame pasiruošę diskusijai, kad įstatymo projektas būtų priimtas“	2, 3
leškantys naujausių gydymo metodų	4, 5
Apie mūsų mitybą, jos įpročius	5–7
A. Mačius, kūręs Lietuvos farmacijos istoriją	7, 8

Sveikatos apsaugos ministrė: „Esame pasiruošę diskusijai, kad įstatymo projektas būtų priimtas“

Seime įregistruotas naujasis Pagalbinio apvaisinimo įstatymo pataisų projektas. Sveikatos apsaugos ministrė Marija Jakubauskienė Seimo frakcijoms pristatė Pagalbinio apvaisinimo įstatymo pakeitimus ir su jais susijusius Sveikatos draudimo įstatymo bei Žmogaus audinių, ląstelių, organų donorystės ir transplantacijos įstatymo pakeitimus, kuriais siūloma naujai sureguliuoti pagalbinio apvaisinimo tvarką.

„Ministrė pati atėjo į mūsų frakciją. Tai senokai pamiršta, kai ministrai patys nekviečiami ateina

žmogaus teisių suvaržymo dėl šeiminės padėties – apie sveikatos paslaugų prieinamumą. Pasak ministrės, šio Pagalbinio apvaisinimo įstatymo projekto tikslai: būtinybė suderinti teisinį reguliavimą su Konstitucija, spręsti gilėjančią demografinę krizę ir užtikrinti nevaisingumo gydymo prieinamumą. Gimstamumas Lietuvoje pasiekė kritinę ribą. Kasmet vaikų gimsta mažiau. Kiekvienais metais vaikų gimsta tūkstančiu mažiau. 2024 m. gimė 19 086 vaikai. Tad būtina sudaryti sąlygas susilaukti vaikų visiems asmenims, kurie

gumo išsaugojimas. Prieinamumas: sutuoktiniams, partnerystę įregistravusiems asmenims arba vyrui ir moteriai, bendrai gyvenantiems ne mažiau kaip vienus metus ir turintiems tikslą sukurti šeiminius santykius, arba moteriai, nesančioje santuokoje. Vienišoms moterims taip pat neturėtų būti sudaromos kliūty susilaukti vaiko pagalbinio apvaisinimo būdu. Medicininis saugumas: genetinių ligų gydymas siekiant išvengti sunkių negalių sukeliančios arba gyvybei gresiančios ligos ar sveikatos sutrikimo. Vaisingumo išsaugo-

terims. Šiomet numatomos 246 procedūros vienišoms moterims ir daugiau kaip 492 procedūros nesusituokusių poroms. Nuskaičius sunkias genetines patologijas, embrioną būtų leidžiama palaidoti nelaukiant 2 metų termino. Be to, būtų užtikrinama galimybė išsaugoti vaisingumą asmenims, kurių sveikatos būklė ar gydymas (pavyzdžiui, onkologinės ligos atveju) kelia grėsmę galimybei susilaukti vaikų: PSDF lėšomis kompensuojamas lytinių ląstelių paėmimas ir išsaugojimas. Dar vienas pakeitimas – finansuojamas donorų embrionų



Sveikatos apsaugos ministrė M. Jakubauskienė

pristatyti įstatymo pakeitimo projektų“, – taip sveikatos apsaugos ministrė pristatė Seimo Demokratų frakcijos „Vardan Lietuvos“ frakcijos seniūno pavaduotojas Domas Griškevičius.

Sveikatos apsaugos ministrė priminė, kad Pagalbinio apvaisinimo įstatymo projektas, su kuriuo ateina į Seimą, yra susijęs su tam tikra būtinybe, nes Konstitucinis Teismas pernai paskelbė, kad prieš tai ir šiuo metu dar galiojantis Pagalbinio apvaisinimo įstatymas pažeidžia du principus – lygiateisiškumo ir

to siekia, bet negali to padaryti natūraliu būdu. Tai ne tik medicininė, bet ir valstybės išlikimo problema. Ministrės teigimu, nevaisingumas – liga, paliečianti tūkstančius. Apie 20 proc. porų Lietuvoje susiduria su vaisingumo problemomis. Nustatyta per 7 700 naujų nevaisingumo atvejų Lietuvoje. Ši diagnozė yra geometrine progresija didėjanti problema. M. Jakubauskienė frakcijos nariams sakė, kad pagrindinės strateginės įstatymo pataisų kryptys: prieinamumas, medicininis saugumas ir vaisin-



jimas – tai pagalba pacientams. Finansavimas iš PSDF biudžeto lėšų, kai vaisingumo paslaugos teikiamos dėl ligų ir sveikatos sutrikimų bei paskirto gydymo, keliančių pagrįstų abejonių dėl asmens tolesnio vaisingumo. Naujo įstatymo projekte bus išplėstas prieinamumas. Dabartinis reguliavimas paslaugą siūlo tik susituokusiems asmenims, o būsimo projekte siūlomas reguliavimas ne tik susituokusiems, bet ir nesusituokusiems poroms, gyvenančioms kartu daugiau kaip metus, esant medicininėms indikacijoms, ir vienišoms mo-

laikymas, užtikrinant galimybę tęsti procedūras nesėkmės atveju. Pagalbinio apvaisinimo sėkmės tikimybė bus didesnė.

Parlamentarams buvo pateikta finansavimo struktūra ir šaltiniai. Nuo liepos 1 d. poreikis iš PSDF biudžeto būtų 1,61 mln. eurų. Iš jų pagalbinio apvaisinimo procedūroms – 0,51 mln. eurų, vaisingumo išsaugojimo paslaugoms apmokėti – 1,1 mln. eurų. Nuo 2029 m. sausio 1 d. iš valstybės biudžeto bus skiriama 5,27 mln. eurų ląstelėms, audiniams laikyti

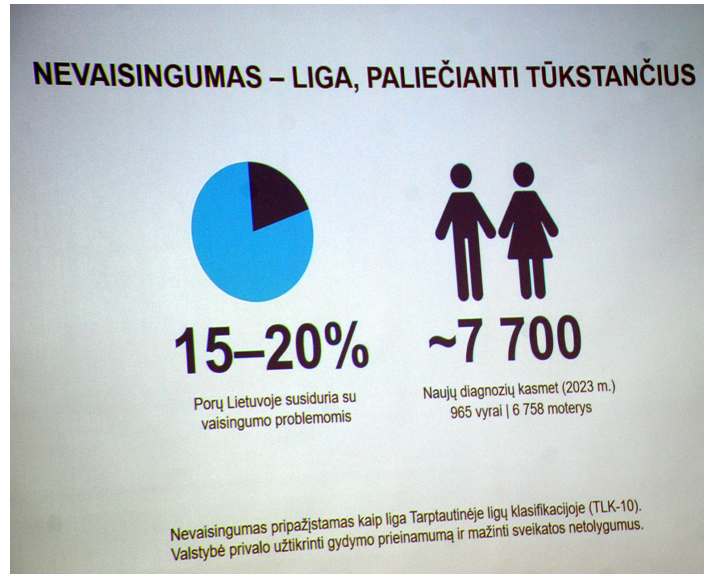
Atkelta iš p. 2

ir embrionams konservuoti. Kartu siūloma įvesti lytinių ląstelių ir embrionų įvežimo, išvežimo ir tranzito leidimų sistemą, užtikrinant kelio atsekamumą registruose. Stebėseną numatoma, kad Nacionalinis transplantacijos biuras kas 2 metus vykdys auditą. Duomenų apsauga bus užtikrinta, išskyrus teismo nustatytas išimtis. Sveikata (pažangi genetinių ligų prevencija), teisingumas (bus panaikinta diskriminacija, užtikrinamos lygios teisės), demografija (kiekvienas naujas vaikas – indėlis į ateitį) – tai perėjimas prie vakarietiško mokslu grįsto modelio, kuriuo kuriama vertė Lietuvai.

Susitikime parlamentarai ministrė patikino, kad priėmus siūlomus pakeitimus Lietuvoje kasmet galėtų būti atliekama apie 700 pagalbinio apvaisinimo procedūrų, dėl kurių galėtų gimti apie 200 vaikų. Iki 5 000 eurų – tiek šiuo metu kainuoja (priklausomai nuo indikacijų) viena pagalbinio apvaisinimo procedūra užsienyje. Ministrė pabrėžė, kad Lietuvos gyventojai dabar vyksta gydytis nevaisingumo į Latviją ir Daniją. Tai – pagrindinės šalys, į kurias lietuviai keliauja ieškoti pagalbos. Tad paslaugų prieinamumas ne vien tik tiesioginis atsakas į demografinę krizę, tai ir stabdys medicininį turizmą.

Frakcijos nariai pateikė keletą klausimų ministrui. Frakcijos seniūno pavaduotoja Agnė Širinskienė domėjosi apie ministrės pasirinkimą dėl naujojo viceministro, kuris, anot jos, nežino, kieno yra Krymas. „Viceministras į Sveikatos apsaugos ministeriją (SAM) deleguotas kaip „Nemuno aušros“ atstovas pagal koalicijos susitarimą. Kaip aš jį vertinu? Blogai vertinu, tai yra nepriimtinas kalbėjimas. Su viceministru mes buvome susitikę, dėl jo kalbėjau ir su premjere. Jis SAM turi pagrindinę funkciją – dirbti su Seimo Sveikatos reikalų komitetu, paruošti visą medžiagą, atlikti analitiką, apibendrinimus, kurie reikalingi visiems sprendžiamiesiems Sveikatos reikalų komiteto klausimams“, – kalbėjo ministrė.

Kitas klausimas buvo dėl eilių netolygumo. Į jį M. Jakubauskienė atsakė: „Padėtis šiek tiek optimistiška ir poslinkių mes matome. Patys didžiausi jų matomi Vilniaus universiteto ligoninės Santaros klinikoje. Man teko neseniai kalbėtis su šių klinikų vadovu, jis pateikė skaičius, kaip maždaug trečdaliu sumažėjo laukimo eilės. Mes esame priėmę ir paruošę visą



paketą įvairių sprendimų – teisės aktų, ministro lygio įsakymų, kurie koreguoja paslaugų teikimą tiek šeimos gydytojo lygmenyje, tiek pačioje sveikatos sistemoje, kalbant apie lėtinių ligų priežiūrą, kad maksimaliai sumažintume siuntimų skaičių. Kalbame ir su Ligonijų kasa dėl finansavimo modelio peržiūrėjimo, kad neliktų paskatų siuntimams generuoti. Taip pat numatyti diagnostinių algoritmų peržiūra dėl dažniausiai nustatomų patologijų, esame atskyrę siuntimus į II ir III lygį. Kalbame apie finansavimo modelio pakeitimus ir kt.“

Frakcijos narys Linas Urmanavičius tikslinosi dėl kai kurių Pagalbinio apvaisinimo įstatymo projekto nuostatų. „Jūsų klausimai man rodo, kad esate įsigilinę į Pagalbinio apvaisinimo įstatymo projektą, jo esmę. Trumpai galėčiau atsakyti, kad vienišos moterys taip pat būna nevaisingos, taip yra dėl įvairių ginekologinių patologijų. Tas klinikines būkles gali nustatyti ginekologai ir visiškai nereikalingi jokie partneriai. Dalis moterų SAM yra atsiuntusios nemažai laiškų, kuriuose pasakoja istorijas, jog buvo paliktos vyrų dėl to, kad yra nevaisingos. Lazda turi du galus. Kai yra klinikinė būklė ir moteris nevaisinga, tai gali nustatyti ginekologas. Diskusijose su Teisingumo ministerija buvo pateiktas pasiūlymas, kad nevaisingumą nustatytų konsiliumas, ir mes su tuo sutikome. Tai kompromisinis sprendimas. Dabartiniame įstatyme donuojant embrionus (už jų saugojimą sumoka patys žmonės, per metus tai kainuoja apie 600 eurų). Dabartinio projekto siekis – kad ši paslauga būtų apmokėta iš valstybės biudžeto lėšų. Su Finansų ministerija vyksta

„kieti“ pokalbiai“, – sakė ministrė. Savo mintis nuotoliu išsakė Rita Miliūtė, ir Kęstutis Mažeika.

Sveikatos apsaugos ministrė M. Jakubauskienė Pagalbinio apvaisinimo įstatymo projektą pristatė ir Seimo Lietuvos valstiečių, žaliųjų ir Krikščioniškų šeimų sąjungos frakcijai. Po pristatymo šios frakcijos nariai pateikė klausimų bei įžvalgų. Parlamentarė Ligita Girskienė teigė, kad jai teko domėtis šiuo būsimo įstatymo projektu. Ją labiausiai baugina surogatinė motinystė ir kaip šio įstatymo pataisos siejasi su Vaiko teisių konvencija, kurioje aiškiai parašyta, kad ne dviejų suaugusių žmonių noras susilaukti kūdikio yra pirmiausia, bet vaiko teisės, jo saugumas. Ministrė atsakydama į parlamentarės nuogaštavimus pabrėžė, kad gyvybės klausimai yra griežtai reglamentuojami bemaž visose šalyse. Anot jos, „SAM atstovai turėjo ilgą diskusijas su Teisingumo ministerija, į jos pastabas ir pasiūlymus buvo atsižvelgta. Surogatinė motinystė Lietuvoje griežtai draudžiama. Kaip pagalbinis apvaisinimas dera su vaiko teisėmis? Jei žiūrėtume į demografinę, socialinę statistiką, turbūt reiktų pergaltuoti „tradicinės šeimos“ apibrėžtį. Jau dabar mūsųose skrybų skaičius siekia beveik 50 proc. Dažnai Lietuvoje vaikus auginą vienos mamos. Tai – didžiulė etinė kolizija. Mes remiamės į Konstitucinio Teismo sprendimus ir juos atliepiame.“

Seimo narys Valius Ažuolas sakė, kad teko kalbėtis ne su viena pora dėl nevaisingumo problemų. Jis klausia, kodėl tam skiriamas per mažas finansavimas? Ar savivaldybės negalėtų prisidėti prie vaisingumo gydymo finansavimo? Ar valstybė abortus

finansuoja? „Savivaldybės galėtų prisidėti, bet paslaugos tikrai yra gana brangios. Tos savivaldybės, kurios bandė prisidėti, pamatė, kad ši našta yra didelė. Sveikatos paslaugos yra brangios, jų poreikis – didelis. Mes gyvename tradicinėje visuomenėje, kur vaikų turėjimas – viena iš supervertybių. Kalbėti apie nevaisingumą reikėtų labai atsargiai, dėmesingai, su pagarba, nes nevaisingumas yra didelė stigma, neturėti vaikų – stigma. Žinoma, valstybė galėtų geriau finansuoti, bet, deja, atsimušame į savo finansines galimybes. Abortų skaičius gerokai per aukštas. Nėštumo nutraukimas kompensuojamas tik tada, kai yra medicininė indikacija, o kitu atveju nėštumo nutraukimo paslaugą apmoka pačios šeimos“, – parlamentarui atsakė ministrė.

„Ar šis įstatymas yra parengtas išimtinai jūsų ministerijos, kiek šitam įstatymui pritaria Seimo Socialdemokratų partijos dauguma? Klausiu dėl to, ar esate tikra, kad Seimo salėje išliks tokios nuostatos, kurios yra projekte dabar?“ – paklausė frakcijos narys Ignas Vėgėlė. Ministrė parlamentarui teigė, kad įstatymą parengė SAM, bet jį rengdama konsultavosi su specialistais, asociacijomis. „Socialdemokratų frakcijoje taip pat pristačiau šio įstatymo projektą. Sunku pasakyti, kokia yra daugumos nuomonė. Iš komentarų suprantu, kad pritarimas yra. Ar tai yra kritinė masė socialdemokratų, kurie pritaris? Iš anksto sunku pasakyti. Mes laikomės nuostatos, kad pagalbinis apvaisinimas yra gydymo metodas ligoms gydyti. Kai kalbame apie PSDF lėšų naudojimą, tai yra išimtinai klinikiniais atvejais. SAM laikomasi, kad tai yra medicininė būklė – nevaisingumas, kurį nustato konsiliumas, ir tik tada toks asmuo, tokia moteris ar pora, ar šeima turėtų galimybę gauti paslaugas, kurios apmokamos iš PSDF lėšų. Mes laikomės nuostatos, kad tai pagrindinis kriterijus. Lytinių ląstelių ir embrionų judėjimą Lietuvoje labai griežtai reguliuoja įstatymai, kurie galioja iki šiol. Šie teisės aktai nesudaro rizikos ar grėsmės nei surogacijai, nei embrionams išvežti ar atvežti, ar pan. Esame pasiruošę diskusijai, kad ir kokia ji būtų, ir jeigu reikės daugiau pastangų, negu planavimo, tikrai jas įdėsime, kad Pagalbinio apvaisinimo įstatymas būtų priimtas“, – parlamentarui patikino sveikatos apsaugos ministrė M. Jakubauskienė.

„Gydytojų žinių“ informacija

leškantys naujausių gydymo metodų

Lietuvos medicinos bibliotekoje vyko susitikimas su gydytoja, knygų autore Robertina Ostapenkienė.

Ji vaikystėje svajojusi tapti gydytoja, dirbo ligoninės vaikų skyriuje sanitare. Ši patirtis jai leido stebėti ir pažinti medikų darbą iš arti. 1992 m. baigusi Kauno medicinos akademijos gydomosios medicinos studijas, ji aštuonerius metus dirbo gydytoja ir trenere uždarojoje akcinėje bendrovėje Sportininkų testavimo ir reabilitacijos centre. Anot šios gydyto-

informacija keliauja užmarštin, o dabartinė gydytojų karta niekada nesužinos, jog gydyti ir visiškai išgydyti žmogų yra gana paprasta. Šiuolaikinė medicina nepajėgi grąžinti sveikatos – ji tik gali vaistais nuslopinti simptomus, sukeldama vis naujų problemų.“

„Knygose kviečiu pažvelgti į ligą ne tik kaip į biologinį sutrikimą, bet kaip į kompleksinį reiškinį – organizmo, psichikos ir aplinkos sąveikos rezultatą, juse nagrinėjamos priežastys, kurios retai patenka į pirmuosius puslapius. Neieš-

mokslinio mąstymo. Prie tokio, kuris neapsiriboja vien farmakologiniu modeliu, bet tiria priežastinius ryšius ir organizmo savireguliacijos galimybes. Tai knygos tiems, kurie ieško ne tik atsakymų, ką vartoti, bet ir kodėl tai vyksta, domisi prevencine medicina ir funkcinio požiūriu, vertina kritinį mąstymą bei argumentuotą diskusiją, supranta, kad sveikata – ne tik gydymo, bet ir sąmoningo gyvenimo rezultatas.

„Kodėl gyvenimas pastūmė-

sveikatos problemų, operacijų. Galbūt kai kurie dalykai yra diskutuotini ir ginčytini, gal atrodo, jog tai, ką kalbu, yra kategoriška ir per aštru. Bet noriu pabrėžti, kad tai yra kita pusė informacijos, kurios šiandien mums trūksta. Mes kalbame apie profilaktinių, prevencinių programų ir tyrimų naudą, apie puikią statistiką, bet iš tikrųjų yra priešingai. Norisi pabrėžti, pasakyti savo svajonę, ko man norėtusi iš medicinos sistemos, kad žmogus atėjęs pas gydytoją išgirstų vienokį ar kitokį



R. Ostapenkienė



jos, šiuolaikinė medicina pasiekė įspūdingų laimėjimų, tačiau viešajame diskurse dažniausiai kalbama apie pasekmes: diagnozes, simptomus, gydymo protokolus. Kur kas rečiau analizuojamos gilesnės, sisteminės ir dažnai nematomos ligų priežastys: psichologinė įtampa, ilgalaikis stresas, socialinė aplinka, gyvenimo ritmas, mitybos struktūra, miego kokybė, netgi kultūriniai įsitikinimai apie sveikatą.

Ji teigė, kad pastaruosius metus daug laiko praleido Lietuvos medicinos bibliotekoje: „Skaitydama prieš šimtą metų išleistas tuometinių medicinos grandų knygas buvau lengvai šokiruota: gerokai mažesnis sergamumas, mirtinumas ir efektyvesni gydymo metodai, nepaisant ribotų diagnostikos ir gydymo priemonių. Labai gaila, kad tokio pobūdžio

kokite patarimų ar receptų, kaip tapti sveikesniam, čia jų beveik nėra. Knygą rašau atviros širdies ir sąmoningam žmogui bei tam, kuris pasiduoda provokacijoms, vildamasi pakeisti nors vieno jų mąstymą. Sveikata yra kiekvieno mūsų viduje, pakaktų jos negrauti, „gydant“ – tam tereikia pašalinti jai trukdančius mūsų įpročius ir susigrąžinti atsakomybę už savo sveikatą. Mano mokytojas buvo šviesaus atminimo profesorius V. Jasiūnas – jo dėka gavau svarios darbo patirties ir man svarbų patvirtinimą, jog tik individualizuotas požiūris į pacientą yra teisingas, leidžiantis išspręsti problemas ir visiškai grąžinti prarastą žmogaus sveikatą“, – tai dažnai akcentuoja gydytoja, net šešių knygų autorė R. Ostapenkienė.

Anot jos, šios knygos nėra alternatyva mokslui – priešingai, jos kviečia grįžti prie platesnio

jog, kad kalbu auditorijai, nors kažkada sau sakiau, jog niekada nekelsiu kojos į tokius renginius. Bet situacija ir praktinis 35 metų darbas rodo ką kita. Matau, kad, kuo toliau, tuo žmonėms blogiau su sveikata. Pradėjus stebėti, rezultatai nedžiugina, ypač pastaruoju metu. Ateina žmogus, kuris iš tikrųjų rūpinasi savo sveikata: sportuoja, vaikšto į profilaktines programas, užsiima prevencija, turi reguliariai padarytus tyrimus bei gydytojų apžiūras ir, deja, dažnai pacientas grįžta jau su diagnoze, kuri dažnai būna ir gana liūdna: onkologinės ligos stadija (ne pirminė) ar su amnezija. Tiesiog kyla klausimų, noras pasidomėti, kodėl, kas už to slepiasi? Dauguma informacijos sudėjau į naujausią knygą. Labai daug patikrinau per save, kaip tai veikia arba neveikia. Situacija buvo nepalanki, nes pati turėjau daug

pasiūlymą. Tai yra pasakyti, kad jūsų situacija tokia: padarėme tyrimus, siūlome gydymą vaistais ar operaciją. Žmogus turėtų gauti ir alternatyvą – natūralų gydymą, naujus metodus. Suprantama, kad gydytojai neturi laiko, tad tikro gydymo meno, deja, nėra. Sakysime, jauni tėvai atėję į konsultaciją teiraujasi, ar nėščiajai nepakenks vakcina, nes dažnai visuomenėje kalbama apie vakcinų kai kuriuos šalutinius poveikius. Deja, žmonės iš medikų ne tai išgirsta apie tokius dalykus. Pati esu davusi 8 kartus kraujo. Prieš metus man neėmė kraujo, nes pasakė, kad anemija. Geležies preparatų jau negėriau. Apie geležies toksiškumą sužinojau labai vėlai. Apie anemiją, mažakraujystę, jos gydymą buvo paskelbta 1854 m. Anemija buvo

Atkelta iš p. 4

gydoma kokybiškais žuvų taukais, o dabar gydoma geležies preparatais. Nėra nė vieno preparato, kuris nebūtų toksiškas, kuris nesukeltų ar neskatintų vėžio susirgimų ar neturėtų patogeninio poveikio. Dabar 30–40 proc. vaikų, nėščiąjų serga mažakraujyste. Anemija gydoma geležies preparatais. Geležis kaupiasi smegenyse, širdyje, sąnariuose. Yra nemaža studijų, kuriuose teigiama, kad geležies vartojimas turi sąsają ir su Parkinsono bei Alzheimerio ligomis. Nuo pat kūdikio gimimo jam skiriami geležies preparatai. Jei įtariama anemija, reiktų padaryti vario tyrimą. Kiek geležies turėtume gauti? 24–25 miligramus per parą. Vieną miligramą galime gauti iš maisto produktų, sakysime, iš vieno kšnelio mėsos. Kas nevalgo mėsos, yra kitų produktų. Feritinas – tai baltymas, kuris kaupia geležį organizme, išleidžia ją tada, kai jos reikia. Šis rodiklis padeda gydytojams įvertinti geležies atsargas ir nustatyti įvairias

sveikatos problemas, tokias kaip anemija ar lėtiniai uždegimai. Šis rodiklis buvo žinomas prieš 50 metų. Nereiktų kaltinti gydytojų nežinojimu. Sistema yra tokia, kad ji parengia tam tikrą informaciją. Žinoma, tai nėra gerai. Feritinas nėra geležies rodiklis. Būtina žinoti kraujo tyrime aptinkamą kiekį serume. Jei yra mažai hemoglobino, feritino, dar nereiškia, kad trūksta geležies. Geležies preparatų nereiktų vartoti nėščiosioms. Geras patarimas – tapti kraujo donorais, nes tai padės išvengti anemijos.

Mano kartos, kuri užaugino vaikus, situacija buvo geresnė: nebuvo tiek daug sukaupta toksinų kiekvieno iš mūsų kraujyje. Savo studijoje rašiau 2008 metais. Buvo tirtas trijų kartų šeimų sukauptų medžiagų kiekis kraujyje. Rasta bent keliolika medžiagų, kurios seniai nebenaudojamos: toksinai susikaupę ir sulig kiekviena karta perduodame savo vaikams, anūkams „kaip vis didėjantį kapitalą“. Tai didžiulė kančia ir dideli praradimai. Pasigilinus į mūsų sveikatą buvau pati apstulbusi ir šokiruota

dėl to, kad su propoliu galima išgydyti, kad glaukomą galima gydyti ir medumi. Tai natūralios medžiagos, kurias žinojo mūsų protėviai. Toks gydymas jau žinotas prieš keletą tūkstančių metų, bet jis iki šiol yra tyrimo objektas. Reikia visiems atkreipti dėmesį, kas užsakė vieną ar kitą tyrimą. Dažniausiai straipsnius apie kai kuriuos tyrimus finansuoja farmacijos kompanijos. Lėtinės, uždegiminės ligos, taip pat sąnarių ir vėžio ligos labiausiai pradėjo plisti 1950–1970 metais. Būtent tada, kai labiausiai buvo „keliamas“ žemės ūkis – daug beriama į dirvą įvairių chemikalų, kurie padėdavo didinti žemės ūkio produkciją. Tuo metu prasidėjo vėžio, uždegiminių ligų augimas. Prasidėjo didžiulis ligų pagausėjimo šuolis. Padaugėjo mažakraujystės atvejų, nes tuo metu buvo daugiau pradėta vartoti geležies preparatų, o jie susiję su onkologinių ligų keliama grėsme. „Geležis – toksiškiausias metalas“, – taip pavadinta studija anglų kalba. Šios toksiškiausios medžiagos gauname bemaž kasdien. Maisto

produktai yra papildyti geležimi, net ir kūdikių mišiniuose randaime geležies. Ji pradeda kauptis nuo gimimo visomis tomis pasekmėmis“, – sakė gydytoja, knygų autorė R. Ostapenkienė.

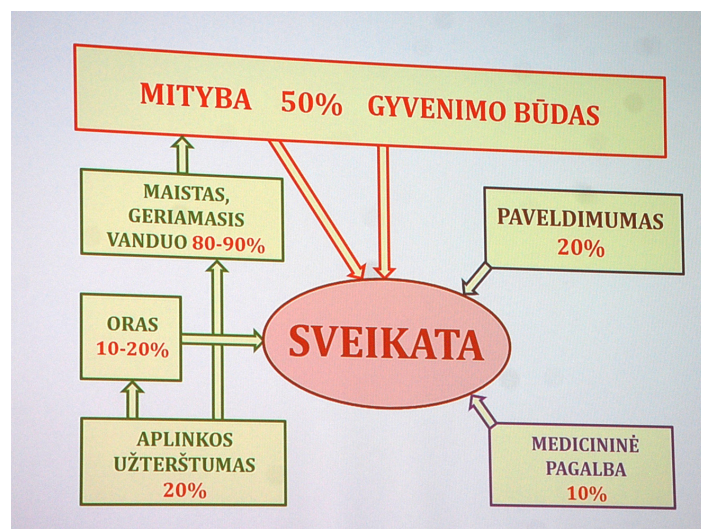
Susitikimo dalyviai pateikė daugybę klausimų. „Sakysime, ar tie, ar kiti geresni antibiotikai, – gydytoja kalbėjo, – jei pradėsiu vartinti geresnius ar blogesnius šiuos preparatus, galiu labai nukentėti dėl reklamos poveikio.“ Ji sakė, kad geriausi mūsų visų žinomi antibiotikai – rauginti kopūstai, kuriuos visi nuo vaikystės gerai žinome. Gydytoja R. Ostapenkienė susitikimo dalyviams davė vieną kitą medicininį patarimą. Bet kai pašnekovės užduodavo klausimą apie vaistų poveikį ar prašydavo patarimo, kaip vartoti vieną ar kitą medikamentą, prelegentė tiesiog atsakydavo nežinanti.

Klausimų gausa rodo, kad ne visada šios buvusios pacientės galėjo gauti rimtų patarimų iš savo gydančių gydytojų ar specialistų.

„Gydytojų žinių“ informacija

Apie mūsų mitybą, jos įpročius

Vilniaus medicinos draugija, pernai švęsdama savo įkūrimo 220-ąsias metines, sostinės gyventojams organizavo paskaitų ciklą „Sveikatos pamokos visiems“. Pasak Vilniaus medicinos draugijos pirmininko pavaduotojos Birutės Karnickienės, šis renginių ciklas turėjo atgarsį, sulaukė didelio vilniečių susidomėjimo. Renginiai sutraukė pilnas sales, klausytojai aktyviai dalyvavo diskusijose svarstant sveikatos išsaugojimo problemas. Daugelis šio ciklo klausytojų prašė šį ciklą pratęsti, nes, pasak Vilniaus Adomo Mickevičiaus viešosios bibliotekos renginių organizatorės Ernestos Treinytės, biblioteka, kurioje vykdavo paskaitos, tapo tarsi sveikatos bendruomenės susitikimo vieta. B. Karnickienė sakė, kad šių metų ciklo paskaitose numatyta taip pat aktualių sveikatos klausimų, paskaitose savo įžvalgomis dalinsis žinomiausi savo srities specialistai – mokslininkai ir gydytojai klinicistai.



Šiomet paskaitų ciklą „Sveikatos pamokos visiems“ Vilniaus apskrities Adomo Mickevičiaus viešąjoje bibliotekoje pradėjo Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslo instituto direktorius profesorius Rimantas

Stukas. „Ar žinai, ką valgai: nuo pasirinkimo priklauso tavo sveikata“ – tokia šio žymaus mitybos specialisto paskaitos tema. Prof. R. Stukas yra ir Vilniaus medicinos draugijos narys. Jis daug metų analizuoja mūsų šalies gyvento-

jų mitybos įpročius, jų poveikį sveikatai. Anot prof. R. Stuko, mūsų sveikata daugeliu atvejų yra mūsų pačių rankose, mes galime patys tapti gana aktyviais savo sveikatos vadybininkais, jeigu įsiklausysime į tas teorijas ir žinias, kurios yra mokslu pagrįstos, nes dabar yra visokiausių teorijų: apie mitybą kalba kas netingi. Jie kartais dalinasi tomis rekomendacijomis, kurios tinka tik vienam konkrečiam žmogui. Savo paskaitose remiuosi mokslu pagrįstomis žiniomis, Pasaulio sveikatos organizacijos, taip pat Europos mitybos draugijos rekomendacijomis. Reikia priminti, kad kiekvieno asmens organizmas yra individualus, tad visada reikia kritiškai vertinti bet kokią informaciją ir stebėti savo organizmą. Profesorius priminė, kad 50 proc. sveikatos priklauso nuo mūsų pačių: gyvensenos (mityba yra gyvensenos sudėtinė dalis).

Nukelta | p. 6

Atkelta iš p. 5

Jei žmogus maitinasi sveikai, taip pat puoselėja ir įtvirtina savo sveikatą, bet jei gyvena nesveikai, mityba neatitinka rekomendacijų, pats žmogus savo sveikatą žaloja. Todėl, kad frazė „mityba yra sveikatos pagrindas“ yra iš tikrųjų teisinga, bet kartais žmonės jos negirdi: per vieną ausį atėjo, per kitą išėjo. Bet iš tikrųjų maistas ir mityba yra tie išorinės aplinkos veiksniai, kurie gali daryti reikšmingą poveikį mūsų sveikatai, organizmo fiziologinėms funkcijoms. Jis gali reguliuoti ir atkurti. Mes nesakome, kad išgydys, bet gali atkurti fiziologines funkcijas vyresniems žmonėms veikti taip, kurios buvo kaip jaunystėje, nes su maistu mes gauname daug įvairių medžiagų. Paskaičiuota, kad per dieną mes turime gauti 40 įvairių skirtingų medžiagų, kurias galime gauti tik su įvairiu maistu. Kai paklausi žmogaus, ką valgo, neretai pasako, kad kasdien racionas vienodas. Tad reikia, kad per dieną būtų skirtingų maisto produktų, nes kai kurių medžiagų mums reikia mikrokiekiu, kurie yra labai svarbūs, bet kai kurių medžiagų mums reikia daug, o kitų reikia visai mažai arba visai nereikia. Tyrimų rezultatai rodo, kokia situacija Lietuvoje. Suaugusių ir pagyvenusių gyventojų pasiskirstymas pagal produktų pasirinkimo kriterijus per dešimt metų (2014–2024 m.). Kadangi mityba daro įtaką sveikatai, reikėtų renkantis maistą ir galvoti apie sveikatą, naudą sveikatai. Tokie tyrimai buvo atlikti 2024 m. ir matome, jog tik 18 proc. mūsų gyventojų rinkdamiesi maistą pagalvoja apie sveikatą, didžioji dalis galvoja, kad tik būtų skanu, kai kam svarbu ir kaina. Bet pandemijos metu ir po pandemijos laikotarpio iš tikrųjų visiems parūpo sveikata – tąsyk apie 28 proc. gyventojų galvojo apie sveikatą. Net ir tais atvejais ne 100 proc. žmonių galvoja apie sveikatą. Bėda ta, kad žmonėms atrodo, kad, jei šiandien sveikas, tai ir visada būsiu sveikas, o jei suserga, žmogus sako, jog aš rūpinuosi sveikata. Bet kaip tu gali rūpintis tuo, ko neturi. Tada rūpinasi ligomis. Rūpintis sveikata reikia tada, kai ji yra pati geriausia, o tinkama mityba ją padeda išsaugoti. Pagrindinis kriterijus renkantis maistą turėtų būti vis dėlto sveikata – kiek tas maistas gali daryti įtakos sveikatai. 50 proc. žmonių net nemano, kad jų mityba sveika. Jie nesirenka maisto galvodami apie sveikatą.



Profesorius R. Stukas (viduryje)

Sveikatos mitybos raštingumas daugelio gyventojų yra žemas, o manančiųjų, kad mityba yra tinkama, mažėja nuo 2019 iki 2024 m. Būtina kalbėti, aiškinti, kad žmonės suprastų, kad patys gali savo sveikatai daryti ne tik neigiamą, bet ir teigiamą poveikį. Bet kuriuo atveju dieną pradeda pusryčiaudami. Koks maistas tinkamiausias pusryčiams? Pusryčiai – svarbus visos dienos valgymas. Pusryčiai po nakties miego yra svarbus valgymas. Mitybos specialistai rekomenduoja į maisto racioną pusryčiams įtraukti košę. Tai nereiškia, kad kiekvieną dieną tik košę, bet košė yra būtinas maisto patiekalas. Du tris kartus per savaitę tikrai labai gerai būtų, jei žmonės valgytų košę. Tai – nebrangus ir visiems prieinamas patiekalas. Kokios tos košės yra geresnės? Rupių kruopų košės – puikus stambiamolekulinių angliavandenių, t. y. polisacharidų, šaltinis. Stambiamolekuliniai angliavandeniai – energijos šaltinis. Košė košei nelygu. Grūdiniai produktai sudaro didžiąją dalį maisto pasirinkimo piramidės (rekomenduojama vartoti kelis kartus per dieną).

Kruopos, grūdai – stambiamolekuliniai angliavandeniai – sudaro 45–60 proc. paros kalorijų normą. Grūdiniai produktai pusryčiams yra gerai, jei grūdas mažai nušveistas, nušlifluotas, jo ir tų kruopų sudėtyje bus daug tų dalių. Grūdo apvalkale – vitaminai, mineralinės ir skaidulinės medžiagos. Jei grūdas nušlifluotas, tokia košė bus menkavertė. Tokia būtų manų košė. Šiaip ji kalorijų turi gana daug. Manų košė tik maisto racionui pajavairinti bet neturėtų būti dažnai vartojama. Mėgstantiems miltinius produktus geriausiai rinktis viso grūdo produktus. Įvairiausių produktų yra. Jei grūdas nenušlifluotas, tuo-

met gausime visų tų medžiagų, kurios yra visose grūdo dalyse. Yra įvairių kruopų. Šiandien daugelis žmonių, kurie netoleruoja gliutino, gali rinktis grikių, ryžių ar avižines kruopas, nes ten to gliutino nėra. Jo nėra ir kukurūzuose. Pati biologiškai vertingiausia yra grikių košė. Ryžiai, jeigu juos verdame, labai daug prigeria vandens. Nevirtų ryžių 100 g siekia 350 kcal, o virtų ryžių 300 g. tiek siekia, nes jie prigeria vandens, o kaloringumas nepadidėja. Tie, kurie mėgsta ryžių košę ir žiūri į cheminės sudėties žinyną, jie gali trigubai daugiau tos košės pasisverti, nes kaloringumas bus toks pat. Košė – stambiamolekulinių angliavandenių šaltinis ir energija. Grūdiniuose produktuose yra labai mažai riebalų, juose daug stambiamolekulinių angliavandenių – polisacharidų, kurie yra pagrindinis energijos šaltinis. Be energijos, jie aprūpina organizmą baltymais, skaidulinėmis, mineralinėmis medžiagomis (kaliumi, kalciumu, manganu, magniu) ir vitaminais (C, B₆, folio rūgštimi, karotenoidais). Mitybą galima pajavairinti ir nemaltais virtais daigintais kviečiais ir kviečių gemalais, kurie turi daug baltymų (apie 23–40 proc.), tiek tiek riebalų, bet neturi krakmolo. Gemalai turi daug vitaminų ir mineralinių medžiagų, todėl tinka sutrikus kraujo apykaitai, sergant kraujagyslių ligomis, diabetu, nusilpus nervų sistemai. Manganas – mineralinė medžiaga, dalyvaujanti organizmo medžiagų apykaitoje, įeina į daugelio fermentų sudėtį. Daug mangano randama riešutuose, sėklose, visų rūšių grūduose, kruopose, ankštiniuose, arbatoje, kavoje. Nedaug jo yra vaisiuose ir daržovėse. Mažai mangano yra mėsoje, žuvyje, kiaušiniuose, pieno produktuose, rafinuotame maiste. Šio mikro-

elemento reikia vitamino B₁ ir vitamino E apykaitai. Jis aktyvina virškinimo fermentų veiklą. Manganas veikia kaip katalizatorius skaidant riebalus ir cholesterolį, svarbus smegenų ir nervų mitybai, būtinas normaliam skeleto vystymuisi. Manganas pagerina kaulų tankumą ir augimą, padeda palaikyti ir atkurti sveiką kremzlių struktūrą. Gliukozaminas natūraliai gaminamas organizme. Iš jo gaminami gliukozamino glikanai, proteoglikanai (kremzlei sustvirtinti).

Grūdiniai produktai maisto pasirinkimo piramidėje yra apačioje. Jų rekomenduojama vartoti net kelis kartus per parą. Įvairios kruopos ir grūdai turi naudingų sveikatai elementų, baltymų, B grupės vitaminų, taip pat teigiamai veikia virškinimo sistemos veiklą. Grūdinės kultūros puikiai suteikia sotumą. Rupių kruopų košėse daug skaidulinių medžiagų, kurios yra būtinos palaikyti gerųjų žarnyno bakterijų gyvybingumui. Ant mūsų kūno ir jo viduje gyvena apie 100 000 milijardų mikroorganizmų, jų bendra masė – maždaug 2 kilogramai. 95 proc. iš jų randami virškinimo sistemoje. Daugiau nei bakterijų žmogaus organizme yra virusų, kur vienai bakterijai tenka 5 virusai (virusų yra 5 kartus daugiau nei bakterijų). Žarnyne gyvena nuo 1 000 iki 10 000 mikroorganizmų. Mikroorganizmų mes turime daugiau nei savų ląstelių – vienai žmogaus ląstelei tenka 1,3 mikroorganizmo. Žmogaus genome yra maždaug 25 000 skirtingų genų, o jo kūne gyvenančių mikroorganizmų genų – 150 kartų daugiau.

Žmogaus kraujyje, širdyje, kepenyse, smegenyse, inkstuose ir kituose vidaus organuose negali būti nė vieno mikroorganizmo – jie privalo būti sterilūs. Kiekvieno žmogaus mikrobiota yra unikali – kaip piršto spaudas. Žmogaus kvapas dažnai priklauso nuo jo mikroorganizmų. Jie dauginasi pažastyse, tarpupirščiuose, skaido žmogaus odos išskiriamas medžiagas, išskiria metabolitus, kurie ir sukelia nemalonų kvapą. Virškinimo sistema nėra sterili, joje gyvena milijoniškas mikroorganizmų skaičius. Bakterijų kiekis atskirose virškinimo sistemos dalyse yra skirtingas. Kadangi skrandyje rūgšti terpė, čia bakterijų skaičius labai nedidelis. Plonoji žarna yra tarsi pereinamoji zona tarp mažos skrandžio bakterijų populiacijos ir gausios storosios žarnos populiacijos.

Atkelta iš p.6

Žmogus, kuriam ne vis vien, kaip jo smegenys dirba, turėtų pasirūpinti, kad žarnyno mikrobiota ir jos aplinka būtų sveikos, o tai padeda pasiekti sveikatai palankus maistas. Iširta, kad žarnyno ir imuninės sistemos sąsajos labai glaudžios, o pastaroji, savo ruožtu, sudaro tandemą su smegenimis. 95 proc. serotonino susidaro žarnyne. Serotoninas stabilizuoja nuotaiką, suteikia vidinę ramybę ir emocinę pusiausvyrą. Jo trūkumas gali sukelti nerimą, prislėgtą nuotaiką ar miego sutrikimus. Mikrobai gali paveikti smegenis. Vienas iš būdų yra per nervo klajoklio aktyvumą. Nervas klajoklis kontaktuoja su žarnyno sienelėmis ir tęsiasi iki smegenų kamieno. Tai mechanizmas, per kurį bakterijos *Lactobacillus rhamnosus* paveikia depresinę elgseną. Kitas būdas, kuriuo žarnynas veikia smegenis – per imuninę sistemą. 80 proc. imuninių ląstelių yra žarnyne ir imuniniai pokyčiai

turi įtakos neurologiniams sutrikimams atsirasti. Taip pat yra dar kitas būdas, per kurį žarnynas veikia smegenis, – yra per žarnyno endokrininės sistemos aktyvumą. Žarnyno endokrininė sistema gamina neuropeptidus ir neurotransmitterius. Pačios bakterijos gali išskirti smegenų funkciją veikiančius metabolitus.

Skaidulinės medžiagos – tai gerųjų mūsų bakterijų maistas. Prof. R. Stukas paskaitos dalyvis supažindino su skaidulinių medžiagų nauda. Anot jo, jos skatina žarnyno veiklą, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, palaiko gerųjų žarnyno bakterijų gyvybingumą. Taip pat skatina biologiškai veiklių medžiagų – butirato, slopinančių vėžinių ląstelių proliferaciją ir taip apsaugančių nuo storosios žarnos vėžio, susidarymą. Skaidulinės medžiagos žarnyne sujungia ir pašalina iš organizmo sunkiuosius metalus, cholesterolį, tulžies rūgštis. Taip pat ląstelienai tarsi apvalo organizmą nuo kenksmingų medžiagų, mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje bei mažina

aterosklerozės, nutukimo, vėžio atsiradimo riziką.

Svarbu su maistu gauti pakankamą skaidulinių medžiagų kiekį. Prof. R. Stukas priminė, kad mitybos specialistai rekomenduoja kelis kartus per dieną valgyti įvairių, dažniau šviežių daržovių, vaisių, uogų (500 g per dieną). Maisto pasirinkimo piramidės viduryje – alyvuogių aliejus. Jo vartoti kasdien (ar rečiau, bet saikingai). Alyvuogėse gausu polifenoliams priskiriamų flavonoidų, kurie turi stiprų antioksidacinį poveikį. Polifenoliais vadinamos augaluose esančios fitocheminės medžiagos. Tai – biologiškai aktyvūs komponentai, pasižymintys antioksidacinėmis savybėmis. Prof. R. Stukas pateikė kai kurių aliejų savybes, kai kurių maisto produktų riebalų rūgščių sudėtis. Anot jo, dabartinėje situacijoje spartą vis labiau įgauna technologinio maisto gamybos procesas. Maisto gaminama dideliais kiekiais, tinkamo vartoti terminai ilgi. Maistą reglamentuojantys teisės aktai pažymi: svarbu, kad maistas būtų

saugus, t. y. nekeltų rizikos žmogaus sveikatai. Paruoštas vartoti maistas saugus, bet jis dirbtinai pasendintas. Tad kyla klausimas, koks jo mitybinis visavertiškumas? Kiek jame lieka vitaminų, provitaminų, bioflavonoidų, kitų biologiškai vertingų medžiagų? Maisto saugą užtikrina priedai – konservantai. Paprastai kuo maisto produkto vartojimo trukmė ilgesnė, tuo daugiau jame konservantų, išvardintų etiketėje. Ar pagalvojame, kad technologinio maisto gamybos proceso metu gali susidaryti kenksmingos medžiagos? Ar tikrai matome tai, ką valgome? – tokiu retoriniu klausimu Vilniaus universiteto profesorius R. Stukas kreipėsi į paskaitoje esančius klausytojus, primindamas apie visuomenėje plintantį greitąjį technologinį maistą, įvairių bulvių traškučių pomėgį bei jų kenksmingą poveikį sveikatai, ypač dantenoms. Po paskaitos klausytojai pateikė daugybę papildomų klausimų apie maisto poveikį sveikatai ir kt.

„Gydytojų žinių“ informacija.

A. Mačius, kūręs Lietuvos farmacijos istoriją

„XX a. farmacijos istorija: vaistininko, visuomenininko, karikatūristo Adomo Mačiaus akimis“ – taip pavadinta paroda atidaryta Lietuvos medicinos bibliotekoje. Šią ekspoziciją parengė LSMU Lietuvos medicinos ir farmacijos muziejus. Vėliau ji iškeliausi į Zarasų kraštą.

Parodos atidaryme dalyvavo LSMU Lietuvos medicinos ir farmacijos muziejaus darbuotoja doc. Vilma Gudienė, Kauno Vinco Kudirkos viešosios bibliotekos Zigmo Kuzminskio padalinio bibliotekininkė Vilma Mačiulaitytė, taip pat Zarasų krašto muziejaus direktorius Arvydas Veikšra, šio muziejaus kultūrinį renginių organizatorė Greta Bikulciėnė, taip pat Zarasų rajono Salako kultūros namų renginių organizatorė Valentina Žigienė.

„Vaistininko, farmacijos istorijos tyrinėtojo, kolekcininko, karikatūristo, Senovės Lietuvos vaistinės muziejaus įkūrimo idėjos puoselėtojo Adomo Mačiaus biografija spalvinga ir įdomi. Jis gimė 1882 m. gegužės 19 d. Mažeikių apskrityje, Laižuvos parapijoje, Auksodžių kaime. Reikia pasakyti, kad tie nuostabūs, puikūs mūsų šaliai nusipelnę žmonės dažnai lieka užmiršti. A. Mačius yra vienas tokių, nors tai išskirtinė asmenybė. Kai domėjausi jo biografija, suradau paralelių su mūsų muziejaus įkūrėjo Alfonso Kaikario gyvenimu. Jis taip pat kaip ir A. Mačius buvo aistringas kolekcininkas. Abu rinko farmacinę kolekciją. Bet rezultatai turime skirtingą. Atėjo karas ir visa A. Mačiaus kolekcija buvo sunaikinta, išliko gal 4 eksponatai,

kurie po karo pateko į A. Kaikario rankas. Jis visada sakydavo, kad tie eksponatai, išlikę iš A. Mačiaus kolekcijos, buvo postūmis pradėti pačiam iš naujo rinkti farmacijos kolekciją. A. Mačius savo istorijoje daugiau kreipė dėmesį, ką vaistininkas padarė gero Lietuvai. Jis po darbo rašė kolegų biografijas, fiksavo jų nuopelnus Lietuvai. Ir taip mes turime 200 jo parašytų vaistininkų biografijų. A. Kaikaris sovietmečiu suprato, kad žmogus mažai turi vertės, jis didžiausią dėmesį skyrė vaistinių istorijoms, kūrė tradicijas, kad būtų švenčiamos vaistinių jubiliejinės sukaktys, kad vaistininkai rinkytų albumus, kuriuose fiksuojami vaistininkų kasdieniai darbai, kolektyvų išvykos ir t. t. Visos vaistinės turėjo albumus, nuotraukose buvo užfiksuota

kolektyvų kasdienybė, bendros išvykos ir ekskursijos ir kt.

Abiejų buvo skirtingos tyrinėjimų kryptys. Kai 1944 m. A. Mačius bėgo nuo sovietų antrosios okupacijos, paliko rankraštį Lietuvoje. III kurso studentas A. Grencevičius rado A. Mačiaus rankraštį ir atnešė A. Kaikariui. Tai buvo apie 1982 m. Tai tapo lobynu: kas rašydavo straipsnius, naudodavosi ir tebesinaudoja A. Mačiaus rankraščiu. Gyvendamas emigracijoje JAV, A. Mačius ir toliau rašė dienoraštį, fiksavo įvykius, paliko du rankraščių tomus, pavadintus „Lietuvos farmacininkų metraščiu“ ir „Lietuvos farmacija“, kuriuose gausu piešinių ir karikatūrų, vaizduojančių įvairių laikų Lietuvos farmacijos istoriją. Pasa-

Atkelta iš p. 7

kodamas apie žmogų, jis sukūrė ir vizualų pasakojimą. Karo metais A. Mačius sukėlė didžiausius skaudulius. Jo piešiniuose matome pasakojimą, kas atsitiko vaistinėse karo metais: atėjo rusai, A. Mačius piešia, kaip išpiriamas vaistininkas, nacionalizuojamas vaistinės, paskiriami jas valdyti kartais net ir bemoksliai asmenys, bet su tvirtu bolševikiniu mąstymu. Kai kuriuos vaistininkus sovietai sugrūda į kalėjimus, kitus išveža į Sibirą. Šiauliu, Kybartų ir Vilniaus merais buvo vaistininkai, kurie buvo ištremti į Sibirą. Tada ateina vokiečiai. Tie vienus, kuriuos rusai buvo uždarę į kalėjimus, paleidžia, grąžina savininkams nacionalizuotas vaistines, žydų tautybės vaistininkai išvejami į getus. Vėl valdžių kaita. Jis vėl pasakoja apie tuos santykius. Karo temai A. Mačius paskyrė labai daug.

Kai A. Mačius mokėsi Liepojos gimnazijoje, dalyvavo anticarinėje veikloje. Jis susitardavo su Liepojos gimnazistais, kad jie, važiuodami į Lietuvą pas tėvus, pasiimtų atsisaukimus prieš caro valdžią ir juos miesteliuose išklijuotų. Patekęs į valdžios nemalonę, A. Mačius negalėjo baigti gimnazijos. Liko du keliai – keliauti į kunigų seminariją ar į vaistinę. A. Mačius atsiminimuose užfiksavo, kad 11 bendramokslų kartu pasuko į vaistines. Nuo 1901 m. jis dirbo vaistininko mokiniu, tuomet platino ir slėpė lietuvišką draudžiamą spaudą, aktyviai dalyvavo lietuvių tautinio atgimimo veikloje, pasireiškė kaip lietuviškų leidinių ne tik platintojas, bet ir iliustratorius. Jo piešiniai, karikatūros buvo spausdinamos įvairiuose lietuvių leidiniuose. Provizoriaus egzaminus jis laikė Charkive. 1917–1918 m. studijavo farmaciją Kyjivo universitete. Lietuvai paskelbus Nepriklausomybę, A. Mačius metė studijas ir grįžo į Lietuvą. Su Juozu Matulaičiu įkūrė vaistinę Kaune. Bet prieš tai jis buvo grįžęs į Laižuvą, į gimtinę. Laižuva buvo ir A. Kaikario gimtinė. Netrukus iš Kauno A. Mačius persikėlė gyventi į Salaką, nes buvo išrinktas nuo lenkų ir lietuvių į bendruomenės tarybą, vėliau jis tapo pirmuoju Salako viršaičiu. Jis buvo miestelio gaisrininkų vadovu, priklausė Lietuvos tautininkų sąjungai, taip pat Vaistažolininkų draugijai. A. Mačiaus ir kitų miestelių patriotų dėka Salake pastatytas paminklas Nepriklausomybei. 10 metų pragyvenęs Salake nuta-



rė persikelti į Kauną. 1939 m. Žaliakalnyje pasistatė namą. Deja, 1944 m. keliavo iki Vokietijos, kur su žmona ir dukra apsigyveno lietuvių pabėgėlių stovykloje, vėliau įsikūrė JAV, kur 1974-aisiais, eidamas 92 metus mirė ir palaidotas Čikagos lietuvių bendruomenės kapinėse, – apie A. Mačio gyvenimą bei visuomeninę veiklą parodos atidaryme pasakojo Vilma Gudienė.

V. Mačiulaitytė parodos lankytojams kalbėjo apie A. Mačiaus namą, kuris 1949 m. tapo vaikų darželiu, apie 1980 m. jame įsikūrė kompleksinio vaikų sporto administracija. Lietuvai atkūrus Nepriklausomybę, A. Mačiaus duktė Irena atsiėmė tėčio namą. Ji nutarė padovanoti namą Kauno miestui, bet iškėlė sąlygą, kad jame būtų biblioteka, kurioje turi būti įamžintas jos vyro giminaičio mokslininko Zigmo Kuzminsko

atminimas. Deja, apie tėvą nebuvo nė žodžio pasakyta, nors ji puikiai žinojo, kad tėvas rašė apie vaistininkus, piešė karikatūras.

V. Gudienė pasakojo, kad šiame name buvo eksponuota A. Mačiaus kūryba, o senieji namo gyventojai priminė, kad šį pastatą vadino vaistininko namu. „Dabar mūsų siekis čia įkurdinti ekspoziciją ir apie A. Mačių, jo veiklą ir kūrybą“, – teigė ji.

Zarasų krašto muziejaus direktorius A. Veikšra sakė, kad tik neseniai buvo paminėtos tarpukario burmistro Stasio Puodžiaus 130-osios gimimo metinės. Tai buvo burmistras, kuriam vadovaujant Zarasai ypač sparčiai vystėsi ir gražėjo. Pasak jo, po kruopelytę toliau renkama medžiaga apie kitus iškilius Zarasų krašto žmones. Nuo 1906 m. čia įsikūrė gydytojas Dominikas Bukantas, kuris vadovavo Zarasų ligoni-

nei, įsteigė gimnaziją, dalyvavo kultūros draugijų veikloje, jis antropologiškai ištyrė 1 000 Zarasų apylinkių lietuvių ir paskelbė darbą „Iš Ežerėnų apylinkės lietuvių antropologijos“, kurį išspausdino 1910 m. leidinyje „Lietuvių tauta“. 1919 m. sausio 19 d. gydytojas D. Bukantas užsikrėtė dėmėtąja šiltine ir mirė. Dar 1925 m. Zarasuose pastatytas paminklas šiam gydytojui. Jis buvo nugriautas, o 1993 m. atstatytas. A. Veikšra parodos atidaryme prisipažino, kad apie A. Mačių išgirdo neseniai, bet apie Salakę stovintį paminklą Lietuvos nepriklausomybei žino. Visiems buvo stebėtina, kad jis sovietmečiu nebuvo nugriautas. Muziejaus direktorius pastebėjo, kad tarpukario archyvas nėra gausus, bet yra Zarasų ir apylinkių parduotuvių važtaraščių, įvairių vekselių bei skolų raštelių ir kt. dokumentų nuo 1934 iki 1950 metų. Galbūt pavyks rasti vaistinės receptų ir kt. Salako muziejų įkūrė mokytoja Vida Žilinskienė, kuriai šiomet sukaks 100 metų. Ji turi daug informacijos, medžiagos apie Salaką, jame gyvenusius žydus, totorius, rusus, nes šis kraštas – daugialypis.

Salako kultūros namų renginių organizatorė V. Žigienė pabrėžė, kad jų kultūros namai taip pat lauks ekspozicijos apie A. Mačių, jo gyvenimą ir kūrybą, nes ruošiamasi miestelio jubiliejui. Miestelio gyventojams bus galima priminti, kad 1930 m. Nepriklausomybės paminklas pastatytas Salako vaistininko A. Mačiaus ir kitų miestelio šviesuolių lėšomis.

„Gydytojų žinių“ informacija

