

IŠ-SI-LAISVINTI

–
V

Aistė Laisvė Viršulytė PRISISTATYMAS

Šį tekstą galite skaityti dviem būdais – trumpuoju ir ilguoju.

–

Labą dieną,

Esu aktyvistė, tyrėja ir tarpdisciplininė menininkė. Gimiau ir didžiąją gyvenimo dalį praleidau Vilniuje. Baigiau fotografijos ir medijos meno bakalauro ir skulptūros magistrantūros studijas Vilniaus dailės akademijoje. Nuo 2016 metų priklausau Lietuvos tarpdisciplininio meno kūrėjų sąjungai.

–

Kandiduoju į Vilniaus miesto tarybą, tam, kad išanalizuočiau ir išspręščiau problemas – elementarias ir sudėtingas.

Mane labiausiai domina problemos susijusios su medicina (medicininiai nusikaltimai ir žmogaus teisių ignoravimas). Esu girdėjusi daug istorijų apie žmogaus teisių nesilaikymą pas psichiatrus ir pas bendrosios praktikos gydytojus - žmonės nukenčia, nors atėjo pagalbos. Sveikatos apsaugos sistema ir jos mentalitetas yra labai sovietiška. Dėl stiprios hierarchinės priklausomybės tarp medikų ir „užnugario“ principų laikymosi, keisti žmonių elgseną ir sistemą iš vidaus, būnant mediku, beveik neįmanoma. Tai lengviau atlikti nepriklausomam žmogui.

Jokios prievartos.

Jokių viktimizacijų.

Žmonės turi būti apsaugoti nuo medikų klaidų – medikų, kaip teisinių žaidėjų nusikalstamo ar netyčinio elgesio.

Susijusi problema – statistika. Nusikaltimo priežastys ir sudėtingumas būna įvairūs, ir statistika nebūtinai rodo teisingą atsakymą, nes suinteresuota grupė kurianti naratyvą, kuria ir statistiką. Nusikaltimų skalė gali būti įvairi – nuo buitinių („vieno atsakymo“), iki mokslinių,

susidedančių iš daugelio sudedamųjų. Kaip kiekvienas atvejis interpretuojamas ir ką sugebama iširti – tai jau kitas, į tyrimo būdo ir tyrėjo ribas nurodantis klausimas. Pastebiu, kad tyrėjai ir medikai nusikaltimus ir ligas yra linkę interpretuoti pagal statistinį vidurkį, buitiškai, „vienu atsakymu“. Tokiu atveju statistika pradeda generuoti statistiką.

–
Taip pat **mane domina**, su visa pagarba ir išlaikant žmonių orumą, **šie socialiniai „rebusai“: su kokiomis problemomis susiduria vieniši žmonės ir kaip spręsti jų problemas; kaip žmonės galėtų užsidirbti pinigų savo paslaugomis ar pagamintais daiktais** (orientuota į senjorus ir mažas pajamas turinčius žmones, gaminama namuose ar spec. savivaldybės dirbtuvėse, realizuojama spec. savivaldybės parduotuvėse ir rajonų turgeliuose, paslaugos reklamuojamos interneto svetainėje); **kaip bendruomenių kūrimas ir palaikymas gali spręsti vienišų žmonių problemas ir mažinti realų (o ne statistinį) nusikalstamumą; kaip išspręsti socialinės atskirties problemas**, kaip padėti norintiems išsilaisvinti nuo sveikatai ir psichikai žalingų priklausomybių, kaip sukurti saugią aplinką visuose rajonuose kaip formuoti ir palaikyti (jaunimo) kritinį požiūrį į kriminalų subkultūrą, ir tokiu būdu pozityviai įtakoti jaunimo elgseną ir brendimo procesą, kad suaugę jie taptų pilnaverčiais ir atsakingais visuomenės nariais. Bendrai - **kaip sukurti psichologinę-fizinę-materialinę miestiečių gerovę. Gerovės visuomenėje gera gyventi!**

–
Keliai – „rebusas“ susijęs su žmonių elgsena ir saugumu. Kaip sukurti saugų ir gerą susisiekimą? Kiek reikia greičio matuoklių ir videokamerų, kad žmonės pradėtų elgtis kitaip? Patogumas yra saugumas - kaip turi būti sujungtos gatvės, kad sumažinti galimybes žmonių klaidoms?

–
Kokybiškų darželių ir mokyklų niekada nebus per daug. Sekanti karta turi būti už mus tobulesnė, bet tam reikalingas ne vien kokybiškas lavinimas bet ir kiekvieno besilavinančiojo (savi)disciplina. (Kaip ugdyti savimotyvaciją ir valią? - kviečiu patarimais įkvėpti kitus.)

–
Man svarbus naujos kartos edukavimas, kad užaugtų nauja karta, kuri vertina demokratiją, ir supranta skurdžią sovietinę praeitį - iš ten ateinančią negatyvaus palikimo dalį veikiančią šiandienius žmones – ilgalaikius negatyvius poveikius žmonių sąžinei, moralei, žmogiškumui, žmogaus psichologijai ir t. t.. Svarbu, kad jaunuoliai šį negatyvų palikimą sugebėtų atpažinti ir kritiškai vertinti. Taip pat, kad suprastų, jog yra organizuojami šiuolaikiniai, pro-stalinistiniai, pro-sovietiniai judėjimai, kurie reiškiasi įvairiomis formomis (jų tinklas užsiima atrodo net nesusisiejančiomis skirtingomis veiklomis), bei atlieka destruktivų, ardančių poveikį žmogui ir visuomenei. Dažniausiai tai atliekama dezinformacijos įrankiu (pavyzdžiui naudojantis žodžio laisve demokratijoje), arba dorojantis su žmogumi kitais būdais... **Jauni žmonės turi išmokti atpažinti ir kritiškai vertinti politikoje ir kitur naudojamas psichologijos metodikas** klaidinimui, smegenų plovimui, dezinformacijai,

oponento „purvinimui“, ir **gebėti iškart atpažinti pro-rusiškus politiškus ir nusikalstamus pasakojimus**. Jauni žmonės būti ugdomi tvirtomis asmenybėmis, sugebančiomis atsisakyti tų pasiūlymų ir didelių pinigų.

—

Noriu išgirsti nutildytus ir bijančius kalbėti žmones, jų pasakojimus.

Noriu atkreipti visuomenės dėmesį į istorijas vykstančias šalia, kurių neišgirstume jei mums nerūpėtų, neišgirstume jei pagarbiai nepaklaustume.

Noriu dalintis istorijomis, kad visuomenė galėtų iš jų pasimokyti.

—

Kuo galėčiau jums padėti būdama Vilniaus miesto tarybos nare?



VIENAS PASIŪLYMAS LAISVĖS PARTIJAI.

Kad sveikinantis "Sveiki Vilniečiai", jie tikraja to žodžio prasme būtų Sveiki!

SVEIKATA YRA FUNDAMENTAS ANT KURIO STOVI MŪSŲ GYVENIMAS.

Mano Vilniaus vizijoje jau seniai - Daug sveikų gyventojų.

Jų gera ir fizinė ir psichologinė savijauta.

Valstybei tai reiškia - mažiau apkrovos bendrosios praktikos gydytojams, mažiau išlaidų sveikatai ir gydymui, didesnis darbingumas, didesnis savo gyvybės vertinimas ir t.t....

Svarbiausia – pirties pagalba galima kovoti su labiausiai Lietuvos gyventojų tarpe paplitusiomis ligomis: širdies kraujagyslių ligomis, plaučių ligimis, neurokognityvinėmis ligomis ir net nugalėti vėžį.

KAIP ATLIKTI TOKIĄ POZITYVIĄ ĮTAKĄ? PIRČIŲ TINKLO PAGALBA.

Sveikatai teigiamą įtaką turėtų pirčių kultūros inicijavimas ir rėmimas. Galima būtų padaryti pirtis Vilniaus ir Lietuvos gyventojams lengvai prieinamomis dažnam naudojimui, nemokamomis (arba už pakankamai simbolišką kainą), pakankamai privačias (jeigu būtų galimybė pristatyti daug nedidelių viešųjų pirtčių, jas išskiriant į daug smulkių vienetų po Vilniaus ir rajono teritoriją). Ir aišku, jos gali būti "kamufliuotinio" dizaino, arba "išskirtinio projekto" dizaino. Pirmuoju atveju pirtys pritaikytos prie aplinkos, aplinkinių pastatų specifikos, rajono. Antruoju – kiekviena pirtis išskirtinė ir pagaminta tai aplinkai (kaip meno kūrinys). Pirmuoju jos visos vienodos, išsiskiriančios iš aplinkos savo spalva, kai kurios moduliniu principu sujungtos į klasterius. Šias pirtis galima pamatyti iš kosmoso, jų tinklas išryškėtų per google maps.

Mokslinis pagrindimas (anglų kalba):

<https://www.sciencedaily.com/releases/2015/02/150223122602.htm>

Sauna use associated with reduced risk of cardiac, all-cause mortality

A sauna may do more than just make you sweat. A new study suggests men who engaged in frequent sauna use had reduced risks of fatal cardiovascular events and all-cause mortality, according to a new article. <...>

Jari A. Laukkanen, M.D., Ph.D., of the University of Eastern Finland, Kuopio, and coauthors investigated the association between sauna bathing and the risk of SCD, fatal coronary heart disease (CHD), fatal CVD and all-cause mortality in a group of 2,315 middle-aged men (42 to 60 years old) from eastern Finland.

<https://www.sciencedaily.com/releases/2018/08/180801131602.htm>

Frequent sauna bathing has many health benefits

A new report found that sauna bathing is associated with a reduction in the risk of vascular diseases, such as high blood pressure and cardiovascular disease, neurocognitive diseases, nonvascular conditions, such as pulmonary diseases, mental health disorders, and mortality. Furthermore, sauna bathing alleviated conditions such as skin diseases, arthritis, headache, and flu. The evidence also suggests that regular sauna baths are associated with a better health-related quality of life.

Įveskite Google paieškoje "Sauna SAUNA 40 percent reduction in all disease" ir rasite daug straipsnių.