ŠEIMAI, IEŠKANTIEMS BENDRAMINČIŲ IR PAGUODOS

ISSN 1392-4494

Bičiulystė

2016 m. sausio 14–20 d., Nr. 2 (1291) *Savaitraštis leidžiamas nuo 1990 m. spalio mėn.* Kaina 0,66 Eur

Automobilio rankinis valdymas

www.NeigaliojoVezimelis.lt
Nemokmas tel. 8 800 00899

Rekonstrukcijos planuotojų dėmesys universaliam dizainui

Architektas Martynas Marozas neįgaliesiems pristatė Neries krantinių rekonstrukcijos planus.

Aplinka visiems

Neįgaliųjų reikalų departamente surengtas neįgaliųjų asociacijų atstovų susitikimas su projekto „Neries krantinės projektinių pasiūlymų pristatymas ir aptarimas“ vadovu, urbanistikos ekspertu, architektu Martynu Marozu. Susitikime, kurį inicijavo Lietuvos žmonių su negalia sąjunga (LŽNS), diskutuota apie universalaus dizaino principų įtrauktį į rekonstrukcijos planus, neįgaliųjų galimybes lygiavertiškai naudotis rekonstruotomis sostinės erdvėmis, jose savarankiškai judėti.

Norima atverti upę miestui

Neįgaliųjų reikalų departamento direktorė Asta Kandratavičienė, pristatydama Neries krantinės atnaujinimo projekto įgyvendinimo grupės vadovą architektą Martyną Marozą, pasidžiaugė besikeičiančiu visuomenės požiūriu. Pasak jos, anksčiau dažniausiai kalbėdavome tik apie parduotuvių ar gydymo įstaigų prieinamumą neįgaliesiems, todėl džiugu, kad žmonės su negalia nepamirštami ir projektuojant rekreacines zonas, prieinamumą prie vandens telkinių, poilsiaviečių.

Daugiau kaip prieš 40 metų įrengta Neries krantinė nebetenkina nei vilniečių, nei sostinės svečių poreikių. Specialistų teigimu, ji neatitinka ne tik šiuolaikinių estetinių, bet ir saugumo reikalavimų: betono plokštės ištrupėjusios, styro metaliniai armatūros strypai, kai kur vanduo po betonu išplovęs gruntą. Be to, sostinės centre esančios upės krantinė ne visur prieinama, vilniečių pamėgtos ir lankomos tik dešiniajame Neries krante įkurtos sporto aikštelės, poilsio vieta tapusi žalioji zona.

Pasak M. Marozo, dažnai viešosios erdvės projektuojamos gana chaotiškai, todėl sukuriama dar daugiau problemų, kurias reikia spręsti. Siekiant šios praktikos išvengti, Neries pakrantės atnaujinimo projektuotojams keliama nemažai ambicingų tikslų. Krantinę siekiama transformuoti, o ne viską iš esmės griauti ir daryti iš naujo. Tačiau tai turi būti atliekama labai apgalvotai, nes numatoma, kad rekonstruota krantinė turėtų tarnauti ne trumpiau nei senoji.

(nukelta į 2 psl.)

Integracijos keliu

Specialiųjų mokymosi poreikių ir neįgalumo informacijos ir tarpininkavimo tarnybos Didžiojoje Britanijoje konsultuoja tėvus ir jaunuolius nuo 16 metų, kokią pagalbą jie gali gauti, jei vaikas turi raidos sutrikimų ar sunkumų mokantis, taip pat gina jų interesus. Lietuvė Virginija Stukaitė-Laniauskienė dirba Londone, Kroidono savivaldybėje veikiančioje tokioje tarnyboje.

Tarnyba, tiesianti tiltus tarp šeimų ir mokyklos

Pagalba – nuo pat pradžių

Didžiojoje Britanijoje pagalba vaikui suteikiama iš karto, kai tik pastebima, kad jo raida kuo nors išskirtinė. Darželiuose dirba specialiųjų poreikių koordinatoriai arba integracijos specialistai, kurie rūpinasi, kad visi vaikai sklandžiai įsitrauktų į kolektyvą. Vaikams turi būti suteikta specialistų pagalba, o jei vaikui reikia specialios kėdės ar kitos įrangos, ji turi būti nedelsiant nupirkta. Jei vaikas nelanko jokio kolektyvo, jam pagalba suteikiama ir namuose.

Virginija pabrėžia, kad ne visada negalia ar mokymosi sunkumai išryškėja iš karto. Tačiau jeigu pradėjus lankyti mokyklą tėvai įtaria, kad su vaiko vystymusi, raida yra kažkas ne taip, gali tikėtis pagalbos. Kiekviena mokykla turi specialiųjų mokymosi poreikių koordinatorių. Jis stebi vaiko elgesį klasėje, jo darbus, bendravimą ir pan. Įvertinama, kokie sunkumai iškyla vaikui mokykloje ir stengiamasi jam padėti. Kartu su tėvais ir mokytojais parengiamas individualusis pagalbos vaikui planas.

(nukelta į 5 psl.)

Aktualijos

Sausio šerkšnas ir Lietuvos žaizdos

Būta tai lyg ir neseniai. Bet jau praeito šimtmečio pabaigoje! PRIEŠ 25 METUS!.. O viskas taip gyva, ryšku ir svarbu! Jaudina smulkmenos, pageltonijusių laikraščių puslapiai, kurių tiražai tada buvo dalijami miestų gatvėse, kaimuose kaip atsišaukimai, kaip riksmas, kaip kvietimas ginti Lietuvą, Laisvę, Nepriklausomybę!

Jeigu būtų mano valia, pakvietęs talkon skulptorius, aš pasiūlyčiau iš tų dienų laikraščių pirmųjų puslapių sukomponuoti jaudinantį monumentą, kuriame kaip priesaikos, kaip maldos ir užkeikimo žodžiai spinduliuotų antraštės: „LIETUVA: GEDULAS IR RYŽTAS“, „SKAUSMĄ PASIDALIJO VISA TAUTA“, „GYVYBĖS ANT LAISVĖS AUKURO“, „SUSITELKIME SKAUSMO VALANDĄ“, „GARBĖ ŽUVUSIEMS UŽ LIETUVOS LAISVĘ“, „TAMSŪS BUVO VEIDAI – SIELA BUVO ŠVIESI“.

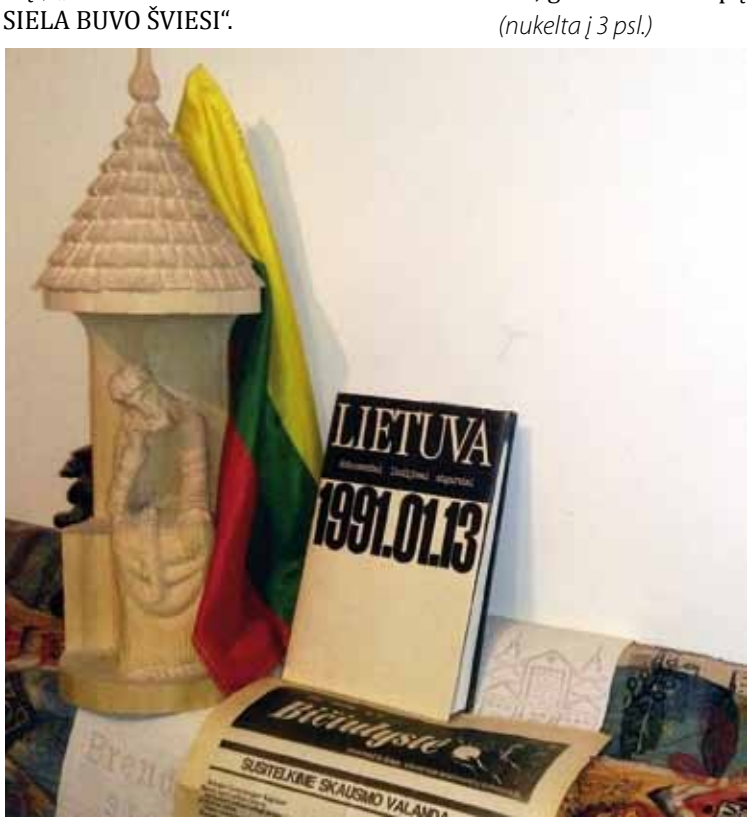
Sausio 13-osios pavojų akivaizdoje tauta buvo vieninga, drąsi, pasiaukojanti. Garbė ir spaudai, mūsų žurnalistams, kurie taip pat nepabūgo tankų, nestovėjo po medžiu, tapo Laisvės šaukliais. Išdidžiai bei oriai tas dienas gali prisiminti ir „Bičiulystė“ – Lietuvos vaikų fondo, Raudonojo Kryžiaus draugijos ir Lietuvos invalidų draugijos tada pradėtas leisti savaitraštis, kurį man tada teko įsteigti kartu su Juozu Šapoka ir poetu Jonu Mačiukevičiumi.

...O Sausio 13-osios rytas lyg tyčia buvo šerkšnotas, pasakiškai ramus, nekaltai baltas. Atrodė, kad dangiškos jėgos Lietuvai ką tik suteikė pirmąją pagalbą, aprišo jos kruvinas žaizdas.

Lyg nebūta šaudymų ir kraujo.
Gal sapnuoju aš barikadas?
Baltomis drobulėmis aprišo
Sausio šerkšnas Lietuvos žaizdas.

Tai pirmosios mano parašyto eilėraščio eilutės... Įtampa buvo skaudi, gniaužianti kvapą.

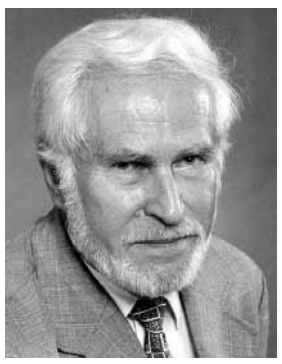
(nukelta į 3 psl.)



Šiame numeryje:

- Teigiamų minčių galia ..... 4 psl.
- Socialiai remtiniems žmonėms už renovaciją mokėti nereikės .... 5 psl.

Apie tai, kas jaudina



Lengvų sprendimų nėra

Pasak Lietuvos automobilių kelių direkcijos, krašto keliuose kasmet žūsta iki 300 žmonių, sužeidžiama apie 4 tūkst. Europos keliuose kasdien žūsta apie 75 žmones. Saugiausi keliai yra Maltoje, Didžiojoje Britanijoje, Švedijoje, Danijoje. Europos Sąjungoje pagal avaringumą mes esame statistinio sąrašo gale, įsiterpę tarp Latvijos, Bulgarijos ir Rumunijos. Lietuva įvardijama kaip valstybė, kurioje žuvusiųjų skaičius 1 mln. gyventojų yra didžiausias visoje ES – 100. Tai mūsų kraštui nepaprastai skaudžios materialinės ir dvasinės netektys. Nelaimės keliuose gerokai papildo neįgaliųjų gretas.

Daug nelaimių kyla dėl neblaivių eismo dalyvių. Kalbama, kad kaimas prasigėręs. Tačiau akivaizdu, kad stambių, tvirtų ūkių savininkai dažniausiai alkoholiu nepiktnaudžiauja. Pagrindiniai valstybės biudžeto turtintojai – kaimo varguomenė. Kaimo gyvenimas pasikeistų industrializavus žemės ūkio gamybą. Pakiltų darbo našumas, padidėtų jo konkurencingumas, spręstųsi nemažai socialinių problemų. Tačiau visos mūsų vyriausybės atkakliai žadėjo ir dabar žada remti smulkų žemdirbį. Panaši padėtis ir miestuose: pagrindiniai gėrėjai yra žmonės, kurie gyvena nuo algos iki algos. Kad ir kiek kainuotų degtinė – puslitriui jis visada sukrapštys, kad ir užkandos sąskaita. Žmogaus kūnas silpnas ir jį gali išgelbėti tik stipri dvasia.

Mažinti avaringumą šalyje, kurios piliečiai nelabai vertina savo gyvenimą – sunku. Kai gyvenimas neteikia džiaugsmo, tai mirtis nekelia baimės. Akivaizdu, kad mažinant avaringumą ir alkoholizmą lengvų ir paprastų būdų nėra, reikia pastangų, kurios pagerintų mūsų krašto ekonomiką ir pakeistų piliečių mentalitetą.

Žmogus automobilį vairuoja taip, kaip jis per gyvenimą vairuoja save. Štai stotelėje nedidelis žmonių būrelis laukia autobuso. Jis atvažiuoja didelis, ilgas, su „dumplėmis“. Plačiai atsiveria trejos durys. Žmonių veidai susirūpinę, dauguma skuba, veržiasi pasistumdydami, nori įlipti pirmieji. Kodėl jų elgesyje tiek mažai pagarbos kitam, orumo? Manau, kad toks elgesys nulemtas pusšimčio metų gyvenimo visuotinio deficito aplinkoje. Kai visko trūko, ramus būti negalėjai – būsi nustumtas, liksi be tau reikalingo daikto ar paslaugos. Mūsų protas, galima sakyti, susideda iš visų praėjusių amžių protų. Vokiečių rašytojas Gustavas Freitagas rašė: „Kiekvieno žmogaus širdyje yra miniatiūrinis jo tautos portretas.“ Lieka tik stebėtis, kaip giliai tai įstrigo į mūsų mentalitetą. O kas žino, kiek reikės laiko, kad to visiškai atsikratytume?

Troleibuse stebiu jauną vyrą. Jis sėdi ant vienos kėdės, šalimais, ant kitos, pasidėjęs nedidelę kuprinę. Žmonių daug. Šalia vyriškio stovi lazdele pasirėmęs pagyvenęs vyriškis. Jam išlipus – mindžikuoja pagyvenusios moterys. Prašyti jaunuolį pasiimti kuprinę ir leisti atsisėsti jos nedrįsta. O mūsų „didvyris“ ramiai žiūri pro langą. Kas vyksta troleibuse, šalia jo, jam visai nerūpi. Absoliuti empatijos stoka. Dar gerai, kad jis – tik keleivis. O koks jis būtų vairuotojas? Ar jam rūpėtų kiti, važiuojantys greta, priekyje, judantys iš paskos? Tikėjimas ir supratimas, kad pasaulyje be manęs esama kitų žmonių, lemia labai daug.

Kai girtas vairuotojas padaro skaudžią avariją, suaktyvėja žiniasklaida. Politikai lenktyniauja siūlydami priemones avaringumui mažinti. Tačiau tos priemonės laukiamų rezultatų neduoda. Kodėl? Dažnai bandoma problemą išspręsti labai paprastai ir pigiai, pasitelkiant represines priemones. Žmonės geria – reikia branginti alkoholį, didinti akcizą. Sėda už vairo girti – reikia didinti baudas. Žmogus padaro šiurpų nusikaltimą – sukyla siūlytojai grąžinti mirties bausmę. Tačiau dar graikų filosofas Sokratas yra pasakęs: „Ko nejaudina žodis, to neišjudins ir lazda“. Bėda ta, kad nusikalstantis žmogus nemano, jog jo nusikaltimas bus išaiškintas. Todėl net ir gresianti griežta bausmė jo negąsdina, neperspėja, nesulaiko. Įstatymais ir įsakymais mažai ką pakeisime. Kiekvienas turėtų suvokti, kad būti žmogumi – tai būti atsakingam.

A. Grabauskas

Rekonstrukcijos planuotojų dėmesys universaliam dizainui

(atkelta iš 1 psl.)

M. Marozo teigimu, rekonstruojant krantinę siekiama atverti upę miestui, leisti miestiečiams ją jausti, mėgti, aktyviai naudotis. Planuojama, kad po rekonstrukcijos vilniečiai galėtų mėgautis įvairiomis prieigomis prie upės: jaukiomis terasomis, kultūrinėms programoms skirtomis erdvėmis, prieplaukomis, vietomis žvejybos mėgėjams, netgi galimybėmis karštą vasaros dienos pabraidyti po upę. Upė turėtų būti lengvai pasiekiama iš įvairių vietų tiek pėsčiomis, tiek, pavyzdžiui, dviračiais ar neįgaliųjų vežimėliais. „Reikėtų miesto gamtoje ir šiek tiek daugiau gamtos mieste“, – apie rekonstrukcijos planus kalbėjo M. Marozas. Į Neries krantinių rekonstrukciją planuojama investuoti 10,5 mln. Eur, iš kurių didžiąją dalį – 8,5 mln. Eur sudarys ES integruotų teritorijų vystymo programos lėšos.

Svarbūs visų interesai

Atnaujinus daugiau kaip 8 km krantinės numatoma įrengti 9 traukos taškus. Tačiau tiek poilsiui, tiek aktyviai veiklai skirtų vietų bus kur kas daugiau, nes prie krantinės rekonstrukcijos kviečiami prisidėti ir pakrantėje įsikūrę verslo centrai, privatūs verslininkai.

Visi, kuriems rūpi Neries krantinės rekonstrukcija, kurie turi planų ar lūkesčių, kviečiami įsitraukti į būsimo projekto planavimą, teikti savo pasiūlymus, pastabas. Praėjusių metų pabaigoje sostinės savivaldybė subūrė nekilnojamojo turto specialistus, verslininkus, architektus, urbanistus, nevyriausybininkus į Neries krantinių dirbtuves. Šios dirbtuvės padėjo išryškinti skirtingų interesų grupių poreikius ir ambicijas dėl upės krantinių transformacijos masto, prioritetų.

LŽNS atstovai mielai dalijosi savo patirtimi.

Susitikimą Neįgaliųjų reikalų departamente, ko gero, taip pat būtų galima pavadinti tokių dirbtuvių variantu. Tiesa, gal bandomuoju, nes šį kartą į jį susirinko palyginti nedaug neįgaliųjų asociacijų atstovų. Tačiau susitikimą inicijavusios LŽNS atstovai, įgyvendinantys projektą „Be slenksčių“, šioje srityje turintys nemažai patirties, kitų neįgaliųjų asociacijų atstovai, susipažinę su Neries krantinių rekonstrukcijos planais, atkreipė dėmesį ir į neįgaliesiems aktualius dalykus.

Neįgalieji – universalaus dizaino ekspertai

Architekto M. Marozo teigimu, rekonstruojamoje krantinėje numatyti 25 nusileidimo-pakilimo takeliai, kuriais dviratininkai, rateliais judantieji galės pasiekti upę. Tačiau neįgaliųjų atstovai atkreipė architekto dėmesį į nuolydžių statumą. Pasak jų, nusileidimo takelius reikia daryti ilgesnius, šioje atkarpoje gal net įrengti poilsio salelę. Per status nuolydis – nesaugus, nes didesniu greičiu riedantį vežimėlį gali būti sunku sustabdyti. Kadangi upė nebus aptverta apsauginė tvorele, pasak LŽNS prezidentės Rasos Kavaliauskaitės, būtina įrengti taktilines juostas akliesiems, perspėjančias, kad terasa baigiasi ir toliau eiti pavojinga. LŽNS projektų koordinatorės Ramunės Šidlauskaitės teigimu, pateiktose projekto vizualizacijose kita spalva pažymėti tik dviračių takai, o spalvinis akcentas būtinas ir silpnaregiams, todėl tokių žymėjimų turi būti gerokai daugiau.

Neįgaliųjų asociacijų atstovai ragino atsakingai parinkti betonines plokštes pakeisiančias dangas. Neįgaliųjų vežimėliais judantiems labai svarbu, kokie bus tarpai tarp trinkelių, todėl reikia tartis, konsultuotis su jų atstovais.

A. Kandratavičienė pabrėžė, kad rekonstruojama Neries krantinė turi būti pritaikyta ne tik fizinės negalios asmenims, bet ir kitoms negalioms. Įrengiant sporto aikštelės reikia pagalvoti, kad neįgalieji būtų ne tik sporto užsiėmimų ar varžybų stebėtojai, bet ir aktyvūs jų dalyviai.

Neryje ketinama atgaivinti ir laivybą. Neįgaliųjų atstovai įsitikinę, jog prieplaukas reikia įrengti taip, kad jomis galėtų naudotis ir rateliais judantys žmonės. LŽNS projektų koordinatorė Ginta Žemaitaitytė pasiūlė pasinaudoti LŽNS turima patirtimi. Neįgaliųjų reikalų departamento direktorės A. Kandratavičienės nuomone, Neries krantinių projektuotojai į savo planus turėtų įtraukti dar bent porą susitikimų su neįgaliaisiais. Jų ekspertinė patirtis ir patarimai – labai naudingi, siekiant, kad į universalaus dizaino reikalavimus būtų atsižvelgiama dar tik kuriant detalius Neries krantinės rekonstrukcijos planus, projektuojant konkrečius objektus. Tik vadovaujantis universalaus dizaino principu – tai, kas patogu neįgaliajam, patogu visiems – galima užtikrinti, kad rekonstruotos Neries krantinės taps tikrai patrauklia vilniečių poilsio vieta ir juos čia trauks ne vieną dešimtmetį.

Aldona MILIEŠKIENĖ
Autorės nuotr.

Laisvės alėjos rekonstrukcijos projektą pasiūlyta tikslinti

Kauno Laisvės alėjos rekonstrukcija neįgaliesiems sukėlė daug nerimo. Užuot, kaip numatyta teisės aktuose, rekonstruojamą objektą pritaikius neįgaliųjų poreikiams, užsimota panaikinti netgi dabar esančius pritaikymus. Su Kauno miesto savivaldybės vadovais buvo susitikusi Neįgaliųjų reikalų departamento direktorė Asta Kandratavičienė, savo poziciją išdėstė neįgaliųjų asociacijų atstovai. Diskriminacinės aplinkos prieinamumo nuostatos buvo apskųstos ir Lygių galimybių tarnybai.

Lygių galimybių kontrolierė Agneta Lobačevskytė ištyrė Lietuvos paraplegikų asociacijos skundą dėl to, kad Kauno miesto Laisvės alėjos rekonstrukcijos projekte nebuvo užtikrinamas aplinkos prieinamumas neįgaliesiems. Nustatyta, kad Kauno m. savivaldybės administracija nevykdo Lygių galimybių įstatymo reikalavimų.

Skundą pateikusios asociacijos teigimu, rekonstrukcijos projekte buvo numatoma palikti neįgaliųjų poreikiams nepritaikytus įėjimus į dalį Laisvės al. esančių pastatų, o kai kur jau įrengtus pandusus vykdant rekonstrukcijos darbus planuota nugriauti, kadangi jie, pasak rekonstrukcijos projekto autoriaus, „gadina bendrą gatvės estetinį vaizdą“.

Tarnybai pateiktoje ekspertų išvadoje konstatuojama, jog vienoje iš rekonstruojamos Laisvės al. atkarpų 10-yje objektų įėjimai neatitinka žmonių su negalia reikalavimų, o dar 6 objektų sprendiniai nėra detalizuoti. Todėl įvykdžius rekonstrukcijos projekto darbus, nėra užtikrinama galimybė savarankiškai patekti į dalį Laisvės al. pastatų ne tik judėjimo negalią turintiesiems, tačiau ir asmenims su vaikų vežimėliais bei sunkiai judantiems pagyvenusiems žmonėms.

Tyrimo metu nustatyta, jog Kauno m. savivaldybės administracijos užsakymu projektavimo įmonės parengtame rekonstrukcijos projekte nėra numatyti visi sprendiniai, užtikrinantys asmenų su negalia galimybes savarankiškai patekti į visus Laisvės al. esančius viešuosius pastatus. Todėl Kauno m. savivaldybės administracija, tvirtindama Laisvės al. rekonstrukcijos projektą, neužtikrino lygių teisių ir galimybių neįgaliesiems.

Lygių galimybių įstatyme numatyta, jog valstybės ir savivaldybių institucijos ir įstaigos pagal kompetenciją privalo užtikrinti, kad visuose teisės aktuose būtų įtvirtintos lygios teisės ir galimybės nepaisant lyties, rasės, tautybės, kalbos, kilmės, socialinės padėties, tikėjimo, įsitikinimų ar pažiūrų, amžiaus, lytinės orientacijos, negalios, etninės priklausomybės, religijos.

Atlikusi tyrimą, lygių galimybių kontrolierė A.Lobačevskytė nusprendė kreiptis į Kauno miesto savivaldybės administraciją bei projektą parengusią įmonę ir siūlyti tikslinti Laisvės alėjos rekonstrukcijos projekto techninę dokumentaciją, užtikrinant čia esančių objektų prieinamumą neįgaliesiems.

„Bičiulystės“ ir Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos inf.

Sausio šerkšnas ir Lietuvos žaizdos

(atkelta iš 1 psl.)

Iš pradžių ypač kankino nežinia... Kiek žuvo?.. Kiek sužeista?.. Kur urzgia naktį siautėję tankai?.. Ką kalba pasaulis?.. Kas bus toliau?..

❖

1991 metai. Sausio 14-oji. Pirmadienis, bet gatvės apytuštės, nuščiuvusios. Jokios panikos, tik noras būti su bičiuliais, bendraminčiais. Svarbu pasidalyti įspūdžiais, pasitarti, ką nors veikti. Pamenu, giliai susijaudinę, dar pakvipę parako dūmais, apie savo išgyvenimus pirmieji papasakojo tuometinio Spaudos komiteto darbuotojai – tremtinys Juozapas Paulius ir poligrafistas Vladas Remeika.

„Viską reikia užrašyti!“ – nusprendėme vieningai ir nieko nelaukdami pradėjome redaguoti ypatingą savaitraščio numerį. Sužinojome, kad ekstra laidas ruošia „Respublika“, „Lietuvos aidas“, „Tiesa“, kiti leidiniai.

Ir štai 1991 metų sausio mėnesio „Bičiulystėje“ (Nr. 2) – su ryškia antrašte „Baltramiejaus naktis Lietuvoje“ pateikiami J. Pauliaus išgyvenimai:

...žmonės apsupo televizijos bokštą ir savo kūnais užstojo į jį vedančius kelius. Tikėjomės visko, tik ne to, kas po vidurnakčio įvyko. Nors ore tvyrojo nerimas dėl okupantų kėslų, žmonės nepuolė į nevilтį – dainavo, meldėsi...[...] Žmonės gūžėsi nuo šūvių, bet nesitraukė... Automatininkai, prieš tai varpę bokšto sienas ir langų stiklus, netruko pakelti ranką ir prieš beginklius žmones, vaikus ir senelius. Nors tamsą tik kartkartėmis praskrosdavo tankų prožektorių spinduliai, gerai matėme, kaip žmonės ant neštuvų pradėjo nešti lavonus.

Vladas Remeika tada liudijo:

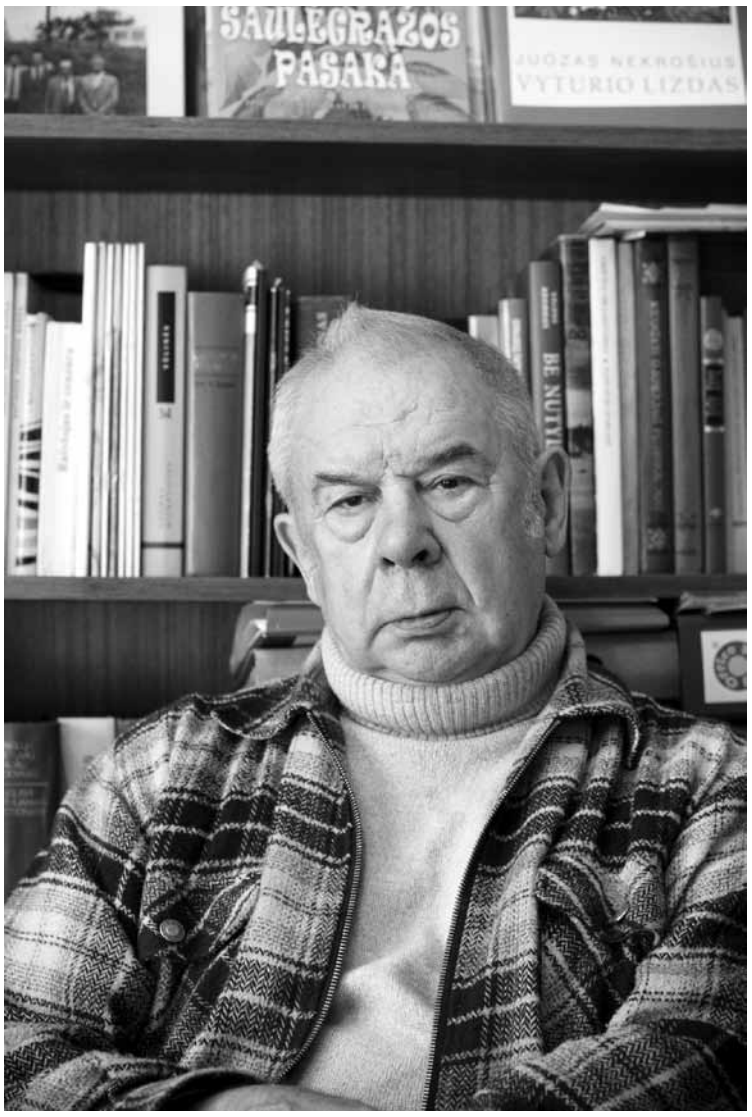
Aplink televizijos bokštą susidarė kokių penkių metrų pločio gyva žmonių siena. Susispaudėme, susikibome rankomis. Tankai manevravo pirmyn ir atgal, blaškė žmones, vamzdžiais daužė bokšto prieangio langus, šaudė. Žmonės puolė juos plikomis rankomis. Vienas tankas, judėdamas tiesiai į mus, staiga pasidavė atgal ir po jo vikšrais papuolė mergaitė. Ir nors ją ryškiai apšvietė prožektorius, komandos sustoti nepasigirdo. Kai tankas pasitraukė į kitą pusę, ištraukėme lavoną. Tą kraupų vaizdą sunku apsakyti...“

Pasakojimai, pasakojimai!.. Vienas už kitą šiurpesni, lyg iš niekada nematyto siaubo filmo!.. Ir visi – tiesiai į numerį, į laikraščio puslapius... Įaudrinti, susikaupę rašome atsišaukimą. Juo ir prasideda pirmasis puslapis...

Kraujas! Gyvas kraujas! Kaip karščiausia ugnis apliejo Lietuvą.

Ant Laisvės aukuro sudegė pirmieji Motinų vaikai.

Mūsų namuose nelaimė, kančia, skausmas. Baisi tamsioji sausio Tryliktosios naktis turi būti paskutinė!



Sausio 13-osios prisiminimais dalijosi Juozas Nekrošius. Igno Stanio nuotr.

Niekas negali sustabdyti žengimo į Laisvę ir Tėvynės aušrą. Niekas negali nugalėti Tautos, einančios savo keliu.

Tankų vikšrais sumaigytas laukas sužaliuos ir sužydės! Tuo mes tikime!

Savaitraštį reikia skubiai išleisti. Į jo keturis puslapius sutalpinome tik dalelę turimos medžiagos. Bet mes dar laukiame poeto, Invalidų draugijos pirmininko Jono Mačiukevičiaus skambučio, laukiame jo rašomo eilėraščio!.. Ir štai pagaliau poetinis akcentas:

Gyvenimas mus pažymėjo
Durklu neregėtai aštriu.
Todėl invalido menkam
vežimėlyje
Riedam prieš tankų vikšrus.

Mums skauda gyvenimą
skaudamą,
Bet Lietuvai skauda labiau...
Ir ten, kur į Lietuvą šaudoma,
Skubėkim, skubėkim – SKUBIAU!

Taip! Tai buvo dvasinio pakilimo, daugelio piliečių apsisprendimo, sielos praregėjimo ir žvaigždėto likimo valanda! Baltais tvarsčiais apvyniotas Lietuvos tryliktosios rytas mus pakeitė neatpažįstamai, nukapojo visus saitus su praeitimi, lyg devintoji audros banga išmetė į kito gyvenimo krantą.

Po 5 neramių, jaudinančių, gedulingų dienų, kai Lietuva atsisveikino su savo Didvyriais, žuvusiais už Tėvynės Nepriklausomybę, pasirodo 3-asis „Bičiulystės“ numeris.

Išryškinama tautos dvasinė nuostata: „TAMSŪS BUVO VEIDAI – SIELA BUVO ŠVIESI.“

Įžangos žodyje tada buvo rašyta:

Tylus tą dieną buvo žilasis Vilnius, kaip ir visas jo gatves, gatveles užtvindę žmonės. Bet kalbėjo jų širdys, kalbėjo bažnyčių varpai. Didvyrių kraujas, ugnimi apliejęs Lietuvą – nenuplaunamas.

Ilsėkitės ramybėje, broliai ir sesės! Jūs jau atlikote savo žygdarbį. Antakalnio kapinių tylą saugosime mes, tvirtai susiėmę už rankų, kaip ir tą Baltramiejaus naktį.

Saugosime ir ginsime savo Laisvę ir Nepriklausomybę.

Žinoma, tame pat numeryje toliau buvo spausdinami faktai, kuriuos pateikė šiurpių įvykių liudininkai, interviu su literatūros kritike Viktorija Daujotyte ir ryžtingas laiškas tuometiniam agresyviam okupacinės kariuomenės vadui D. Jazovui. Tai buvo ir Lietuvos vaikų fondo originalus kreipimasis į visus vaikus:

Tegul Nepriklausomoje Lietuvoje nelieka nė vieno kariško žaisliuko, tanko, patrankos, automato, pistoleto, šovinio! Tegul dingsta penkiažvaigždžiai okupacinės kariuomenės alaviniai kareiviai!

Visi jie priklauso Jazovui! Tegul šis kareiva ir toliau su jais žaidžia savo namuose.

Lietuvos vaikai, išsiųskite jam sovietinės kariuomenės atributiką. Mūsų rankos negali liesti sukruvintų žaislų!

Taip, tuomet buvo tikras apsisprendimo metas, kurį lydėjo ryžtingi poelgiai, konkretūs darbai, aiškūs nedviprasmiški pareiškimai. Žmonės, pasukę Laisvės ir Nepriklausomybės keliu, sąmoningai suvokė, kad griaunami tiltai, kuriais galima būtų sugrįžti į praeitį... O pavojai buvo realūs, grasinimai, apipinti tyčia skleidžiamais gandais, sekiojo iš paskos, apie bausmes „išdavikams“ postringavo tautos apsišaukėliai-kolaborantai, keliais žlegsėjo karinė technika.

Bet „Bičiulystė“, bene jauniausias to meto laikraštis, nesusvyravo, nesidairė į šalis, prabilo visu balsu. Tai nebuvo vienadienė drąsa, romantiška poza, o lemtinga gyvenimo nuostata... Pagarbos verti visi žurnalistai, tuometiniai savaitraščio autoriai, bendradarbiai, rėmėjai, kurie, dar neišsisklaidžius parako dūmams, susitelkė bendram darbui, sunkiems išmėginimams.

Tai ilgametis redaktorius Robertas Grikevičius, poetas Jonas Mačiukevičius, ekonomistas Algimantas Grabauskas, žurnalistai Rimantas Cemnolonskis, Algimantas Jazdauskas, Mindaugas Milieška, Irena Šalkauskienė, gydytojas Juozas Šapoka ir dešimtys kitų. Nė vienas iš jų nesiekė naudos, laurų vainikų, garbės, o dirbo tai, kas tada buvo reikalingiausia, svarbiausia, būtina!

❖

„Bičiulystės“ sąjūdininkai nepasitenkino vien tik laikraščio leidimu, bet savarankiškai ėmėsi sunkios misijos – kuo daugiau surinkti „karštos“ medžiagos, kaupti faktus, fiksuoti įspūdžius, pasakojimus, liudijimus... Svarstydami situaciją, mes suvokėme, kad tai efektyviausiai gali padaryti žurnalistai, leidėjai.

Pamenu, savo kolegoms parodžiau knygą, kurią buvau gavęs Armėnijoje. Joje – be galo daug dokumentų, pasakojančių apie kraupų 1915 metų armėnų tautos genocidą. Čia pat turėjome ir kuklų leidinėlį, skirtą dar neatvėsusiems kruviniems Gruzijos įvykiams – „kastuvėlių operacijai“.

❖

Ilgai svarstyti nereikėjo. Pasiskelbėm radijuje, spaudoje... Laukiame laiškų, dokumentų, nuotraukų... Komiteto patalpoje (Vrublevskio g. 5, 2 aukštas) įsisteigė Sausio 13-osios įvykių ir dokumentinės medžiagos rinkimo bei fiksavimo štabas.

Ar ateis, ar norės, ar išdrįs pasakyti visą kraupią tiesą? Tačiau tikrovė pranoko lūkesčius. Nuo ryto iki vakaro šurmuliavo žmonės, su ašaromis akyse pasakojo apie baisumus ir netektis, savo skausmą, reiškė protestą, ieškojo užuojautos, klausinėjo, kas bus toliau. Vytautas Vasiliūnas, koordinavęs informacinio štabo darbą, guodėsi: „Mes dirbame kaip nuodėmklausiai!.. Reikia daugiau pagalbininkų... Nuo emocijų žmonės labai išvargsta...“

Prie mūsų „klausyklų“ eilutės vis ilgėjo... Sulaukėme „išpažinėjų“ iš Plungės, Neringos, Kėdainių, žodžiu, iš visos Lietuvos. Po kelių dienų susikaupė didžiulė šūsnis dokumentų, nuotraukų, laiškų, įvykių aprašymų. Prasidėjo medžiagos grupavimas, atranka, redagavimas. Nutarėme, kad kiekviena leidykla paskirs geriausius savo redaktorius, kurie, gavę pluoštą medžiagos, ruošią spaudai...

Pradėjo ryškėti knygos kontūrai, jos struktūra, svarbiausi akcentai. Dieną naktį dirbo „Alkos“ leidyklos kompiuterinis centras, leidinį iš karto maketavo dailininkas J. Zibucas.

Lietuva tomis dienomis buvo viso pasaulio dėmesio centre. Todėl ir mes turimą dokumentiką siekėme pateikti plačiame tarptautinių įvykių kontekste.

Gausius užsienio spaudos, radijo ir televizijos pranešimus analizavo ir grupavo žurnalistas Antanas Šimkūnas, įvykių chronologiją sudarė Danielius Mickevičius, aktyviai mums talkino ELTA, ypač sutvarkant nuotraukas.

❖

Visi negailėjo nei laiko, nei savo jėgų. Įdomu ir svarbu prisiminti, kad buvo nuspręsta: n e e t i š k a knygoje pažymėti dirbusiųjų pavardes, nes tai būtų tartum savęs afišavimas didelių kančių akivaizdoje!

❖

Deja, jau gerokai vėliau, leidžiant papildomus knygos tiražus, nežinia iš kur atsirado apsišaukėlių „redkolegija“, kuri dirbant tikriesiems redaktoriams sėdėjo „po krūmu“... Bet tai – jau jų sąžinės reikalas...

❖

O tuomet, 1991 metų sausį, medžiaga vis plaukė ir plaukė. Leidybinė grupė, kurią sudarė VISŲ LEIDYKLŲ GERIAUSIEJI REDAKTORIAI, geriausi laikraščių ir žurnalų kūrybiniai darbuotojai, per trumpą laiką gavo daugiau nei 700 dokumentų. Bet delsti negalėjome, nes politinė situacija buvo gana įtempta, sklandė įvairūs gandai, o vieną naktį Vrublevskio gatvėje apsilankė neprašyti svečiai, išvertė popierius, bandė laužti seifus, matyt, norėjo sunaikinti įkalčius...

Ir štai 1991 metų kovo 5 diena!.. Dailininkas J. Zibucas ant stalo padeda galutinį knygos maketą. Viršelio viršuje juodame fone raidės:

L I E T U V A
Dokumentai – liudijimai – atgarsiai
1 9 9 1 01 13

Tai foliantas, kuriame – per 300 puslapių, šimtai nuotraukų, dokumentų!.. Ir parengtas jis per rekordiškai trumpą laiką, per nepilnus du mėnesius. Pirmasis knygos tiražas – net 50 tūkstančių egzempliorių! Bet šis tiražas garuote išgaravo... Ją nori turėti kiekvienas! Ji siunčiama į užsienį, ji dokumentais byloja apie Tautos kančią, apie pasiryžimą gyventi Laisvėje. Knygos reziumė atspausdinta anglų, vokiečių, rusų kalbomis.

Visuomenė leidinį sutiko palankiai. Visa leidybinė grupė buvo laiminga, padariusi nepaprastai reikšmingą darbą... Sužinojome, kad kolaborantai itin niršta, o kai kur net bando supirkti dalį tiražo ir jį... sunaikinti!.. Pamenu, „Spindulio“ spaustuvės direktorius, išgirdęs tokią žinią, šyptelėjo: „Tegul!.. Kiek reikės, mes atspausdinsime... Jei Mažvydo viena vienintelė knygelė išliko, tai TOS net ir su atomu neišsprogdins!..“

❖

Tikra tiesa!.. Knyga išliko ir bus reikšminga visais laikais.

Sausio l3-osios gyvoji dvasia, lydima skausmo ašarų, žadino viltis, tikėjimą, žaižaravo atgimimo laužais, skambėjo tyromis giesmėmis.

Juozas NEKROŠIUS

Daktaras Aiskauda

Galvos svaigimas: priežastys, pojūčiai, profilaktika

Galvos svaigimas (toliau – svaigimas), t. y. kūno pusiausvyros sutrikimo pojūtis, žinomas kiekvienam žmogui. Jis gali būti lengvas ir stiprus, pagal trukmę – trumpas (minutės, valandos), – vidutinis (dienos, savaitės) ir ilgas (mėnesiai, metai). Be to, skiriamos trys svaigimo rūšys: 1) atrodo, kad sukasi aplinkos objektai, 2) einant atrodo, kad banguoja žemė, 3) susidaro įspūdis, kad kūnas juda įvairiomis kryptimis.

Svaigimą gali sukelti kokia nors liga arba (sveikam žmogui) pusiausvyros aparato dirginimas (pavyzdžiui, atrakcionuose, keliaujant laivu, lėktuvu, labai greitai sukantis šokant arba supantis sūpuoklėse). Tas pats atsitinka ir ilgai dirginant regos jutiklius (pavyzdžiui, intensyviai žiūrint pro greitai važiuojančio automobilio langą į elektros stulpus ir pan.).

Priežastys:

– migrena,
– galvos trauma,
– stuburo trauma,
– galvos smegenų auglys,
– galvos smegenų uždegimas,
– insultas,
– įsisenėjusi aterosklerozė,
– neurozės,
– baimė,
– emocinis išsekimas,
– stresas,
– depresija,
– pervargimas,
– badavimas,
– kai kurios nevisavertės dietos,
– nepalankūs aplinkos faktoriai (padidėjusi arba sumažėjusi temperatūra, didelė drėgmė, saulės ar šilumos smūgis, persišaldymas ir kt.),
– aukštas arba žemas arterinis kraujospūdis,
– šizofrenija,
– maniakinė depresinė psichozė (cirkuliarinė psichozė),
– otitas (ausies uždegimas),
– pusiausvyros aparato (ar jo nervo) pažeidimas,
– Menjero liga (jai būdingas vidinės ausies pažeidimas),
– epilepsija,
– išsėtinė sklerozė,
– alkoholio, kai kurių vaistų (ypač antibiotikų ir mažinančių padidėjusį arterinį kraujospūdį), narkotinių medžiagų vartojimas,
– virusinės infekcijos (pavyzdžiui, gripas),
– stuburo kaklinės dalies artritas,
– stuburo kaklinės dalies osteochondrozė,
– cukrinis diabetas,
– medžiagų apykaitos sutrikimas,
– tuberkuliozė,
– rožė,
– maliarija,
– šiltinė,
– sunkus apsinuodijimas maisto produktais,
– mažakraujystė,
– nėštumas,
– klimaksas,
– sėdimas darbas,
– agorafobija (liguista įkyri atviros erdvės baimė; ypač bijomasi žmonių gausos),
– kitos priežastys.

Svaigimą lydintys pojūčiai:

– pusiausvyros netekimas (taip pat žr. šio rašinio įžangoje aprašytas svaigimo rūšis; beje, sutrikus pusiausvyrai ligonis yra nedarbingas),
– bendras silpnumas,
– pakilusi temperatūra,
– padidėjęs prakaitavimas,
– patamsėjimas akyse,
– spengimas (gaudimas, triukšmas) ausyse (vienoje ar abejose),
– klausos susilpnėjimas,
– galvos sunkumo pojūtis,
– padidėjęs prakaitavimas,
– pykinimas, vėmimas,
– tirpstančios bei šąlančios galūnės,
– pulso sulėtėjimas,
– sumažėjęs arba padidėjęs arterinis kraujospūdis.

Komentarai

1. Sergant stuburo kaklinės dalies osteochondroze, gali pasireikšti ne tik svaigimo pojūtis, bet taip pat kaklo nepaslankumas, skausmas.

2. Insulto atveju sutrinka raumenų jautrumas ir koordinacija erdvėje, taip pat nukenčia kalba.

3. Galvos smegenyse esant augliui, galimas stiprus svaigimas, kai ligonio kūnas būna atitinkamose padėtyse, taip pat – galvos skausmas su vienpusiu kurtumu.

4. Mėnesinių, klimakso ir nėštumo I trimestro metu galimas stiprus svaigimas, lydimas pykinimo, depresijos ir dažnai besikeičiančios nuotaikos (kartais iki sąmonės netekimo).

Įsidėmėtina! Jeigu svaigimas reguliariai kartojasi, ypač kai jis būna stiprus, būtina kreiptis į gydytoją.

Kad netrūktų fosforo ir kalcio

Jeigu svaigimo priepuoliai yra sunkesni ir dažnai kartojasi, kartu su gydymo priemonėmis patartina daugiau vartoti tų produktų, kuriuose yra fosforo (fermentiniai sūriai, varškė, duona, kiaušinio trynys, agurkai, krienai, žalieji žirneliai, salierai, džiovinti grybai, pupos, pupelės, lašiša, sardinė, krevetė, soja, graikiniai riešutai, ridikėliai, džiovinti grybai, jautiena, menkės kepenys).

Beje, fosforas geriau pasisavinamas su kalciu, kurio turi: obuoliai, abrikosai, burokėliai, kopūstai, morkos, sūris, vyšnios, agurkai, kiaušiniai, kiauliena, vynuogės, žalios daržovės, medus, lapinės salotos, pienas, pupelės, migdolai, svogūnai, apelsinai, persikai, ananasai, ridikėliai, braškės, agrastai, serbentai, rupi ruginė duona, įvairios kruopos ir kt.

Pastabos:

1. Trūkstant fosforo iš organizmo pašalinama daug kalcio (tai gali pakenkti kaulams), bet jei fosforo per daug, kalcis sunkiau pasisavinamas. Svarbu įsidėmėti, kad kalcio ir fosforo santykis turi būti 1:1,5.

2. Sergant inkstų nepakankamumu fosforo vartojimas turi būti mažinamas.

3. Esant Menjero ligai reiktų mažiau vartoti cukraus bei krakmolo turinčių produktų (bulvių, kviečių, kukurūzų), nes tai gali sukelti ūžimą ausyse, klausos susilpnėjimą ir galvos svaigimo priepuolius.

Minimali svaigimo profilaktika

Žinoma, kiekvienu konkrečiu atveju gali patarti tik gydytojas. Tačiau dažnu atveju gali būti naudingi ir šie liaudies medicinos patarimai:

– nerūkyti (taip pat kuo trumpiau būti prirūkytose bei prastai išvėdintose patalpose),
– nevartoti alkoholinių gėrimų,
– iki minimumo sumažinti kofeino turinčių produktų vartojimą,
– kasdien mankštintis (tai ypač aktualu dirbantiems sėdimą darbą),
– nedaryti staigių judesių galva,
– neužmiršti ištisus metus vartoti daržoves ir vaisius,
– pagal galimybes vengti stresinių situacijų.

Pirmoji pagalba stipraus svaigimo atveju

1. Šiuo atveju svarbiausia nusiraminti, nepanikuoti (dėl užsitęsusios panikos galima nualpti, prarasti sąmonę), kuo greičiau atsisėsti ir kuo ilgiau įdėmiai žiūrėti į kokį nors nejudantį daiktą. Užsimerkti ar kuo nors uždengti akis nerekomenduojama.

2. Jeigu svaigimas nepraeina, pradeda tirpti galūnės, atsiranda kalbos sutrikimų, skauda krūtinę arba pilvą, būtina kviesti greitąją medicinos pagalbą, o kol ji atvyks, rasti vietą, kur būtų galima prigulti (esant šioje padėtyje reiktų nesivartyti ir nedaryti judesių galva).

3. Kai stipraus svaigimo varginamas žmogus yra namuose, būtina atlaisvinti jo drabužius, paguldyti į lovą (svarbu, kad galva, kaklas ir pečiai gulėtų ant pagalvės), į patalpą įleisti šviežio oro. Beje, tokiais atvejais taip pat reiktų prie galvos pridėti šaltą kompresą (mažina svaigimą ir jį lydintį stresą). Šiam reikalui tiks, pavyzdžiui, vėsiame vandenyje sumirkytas ir nugręžtas rankšluostis. Beje, efektas sustiprės, jei vanduo bus parūgštintas šaukšteliu acto.

Pastaba. Čia aprašyta pirmoji pagalba nėra gydymas, ji taikoma prieš atvykstant greitajai medicinos pagalbai.

Romualdas OGINSKAS

Psichologo patarimai

Teigiamų minčių galia

„Aš toks nelaimingas. Mano gyvenimas niekam tikęs. Pabandyčiau, tačiau vis tiek nepavyks...“ Ar dažnai sau kartojate tokias ir panašias frazes? O ar kada nors atkreipėte dėmesį, kokią įtaką mūsų gyvenimui daro mūsų mintys? Labai dažnai sau įsikalbame neigiamus dalykus, tikime prietarais ar nelaimingais ženklais, matome ne galimybes, o kliūtis. Dar dažniau nuvertiname save, nuolat primindami, kad esame kažko neverti ar nesugebame atlikti tam tikrų dalykų. Žmogaus mintis – galingas įrankis, kuriantis kasdienybę. Įsikalbėti negandas ir nesėkmes lengva. Tačiau vertėtų pabandyti viską apversti aukštyn kojomis ir įprasti kuo dažniau galvoje nešioti teigiamas mintis bei įsitikinimus – afirmacijas. Juk nauji metai – pats tinkamiausias laikas teigiamoms permainoms.

Kas yra afirmacija?

Afirmacija – tai pozityvus teiginys, kuriuo apibūdinamas norimas tikslas ar situacija. Tokie pozityvūs teiginiai padeda nugalėti neigiamas mintis. Dažnai kartojamos afirmacijos nugula mūsų pasąmonėje ir pamažu, patys to nesuvokdami, savo elgesiu teigiamas mintis paverčiame tikrove. Kai nuolat kartojame ką nors gražaus, pamažu pradedame tai įsivaizduoti ir siekti pokyčių. Patikime tuo, ką teigiame, pradedame pasaulį matyti gražesnį. Pati paprasčiausia afirmacija, kurią vertėtų sau pakartoti kasdien – „aš esu laimingas“.

Kokia afirmacijų nauda?

Afirmacijos ne tik padeda jaustis laimingesniam. Nuolat kartojant teigiamus, pozityvius dalykus, padidėja pasitikėjimas savimi, gali sumažėti depresijos simptomai, pagerėti psichinė sveikata. Afirmacijos padeda pastebėti savo kasdienes mintis, sumažina tikimybę, kad užklups negatyvios emocijos. Kasdienis gyvenimas pamažu pradeda atrodyti geresnis ir laimingesnis, nes daugiau dėmesio skiriame teigiamiems dalykams. Naudodami afirmacijas pradedame atkreipti dėmesį į mažus dalykus, kurie užpildo mūsų kasdienybę. Lengva pamiršti džiaugtis, atrodytų, savaime suprantamais dalykais, tačiau kasdien pakartoję „aš turiu draugų“, pradėsite juos visai kitaip vertinti, pradėsite jausti daugiau dėkingumo. Galų gale šia kasdiene praktika galite pasidalyti su artimaisiais ir taip padėti jiems įveikti gyvenime iškylančius sunkumus.

Žinoma, kas tinka vienam, nebūtinai tiks kitam. Kai kurie žmonės tiesiog netiki tokiais dalykais, žvelgia į juos pernelyg skeptiškai. Vis dėlto vertėtų nors trumpam pabandyti pakeisti savo nusiteikimą. Pažvelkite į afirmacijas kaip į proto mankštą. Nuolat mankštinant kurią nors kūno dalį, ji tampa stipresnė ir geriau funkcionuoja. Nuolat kartojami teigiami įsitikinimai gali pakeisti mintis, tad praėjus kuriam laikui natūraliai pradėsite elgtis vadovaudamiesi nauju įsitikinimu.

Kada ir kaip naudoti afirmacijas?

Afirmacijas galima naudoti bet kurioje situacijoje, kurioje norite teigiamų permainų. Ypač jos tinka prieš svarbius susitikimus, viešas kalbas ar pasirodymus. Naudojant pozityvius teiginius taip pat galima kovoti su neigiamais jausmais, pavyzdžiui, pykčiu, ar tuomet, kai pritrūksta kantrybės. Jei trūksta pasitikėjimo savimi ar kankina žema savivertė, taip pat naudinga pasitelkti teigiamas mintis („aš galiu“, „man pavyks“). Afirmacijos gali padėti ir tuomet, kai pritrūksta motyvacijos pabaigti pradėtus darbus ar tiesiog norite padidinti savo produktyvumą.

Afirmacijos geriausiai veikia tuomet, kai yra praktikuojamos su kitomis teigiamo mąstymo technikomis, pavyzdžiui, vizualizacija. Įsivaizduodami permainą ar rezultatą, kurio norite pasiekti, ir viską garsiai įvardindami, padidinate savo šansus, kad jums pasiseks. Pozityvias mintis taip pat verta pasitelkti į pagalbą siekiant asmeninių tikslų. Išsigryninkite tikslus ir nepamirškite kuo dažniau sau pakartoti, kad galite juos pasiekti.

Prieš pradėdami praktikuoti afirmacijas, pirmiausia pagalvokite, kurią savo gyvenimo sritį norėtumėte patobulinti. Surašykite visas sritis, kuriose norėtumėte patobulėti, ir šalia

(nukelta į 5 psl.)

(atkelta iš 4 psl.)

kiekvienos pažymėkite tinkamą afirmaciją (pavyzdžiui, „aš esu kantrus“). Norėdami, kad afirmacijos duotų kuo daugiau naudos, pasirinkite trumpus ir jums aktualius teiginius. Kartokite juos visuomet, kai nesate užsiėmęs ir jums nereikia dirbti protinio darbo, pavyzdžiui, laukdami eilėje, važiuodami autobusu, būdami lauke. Pozityvių minčių kartojimui galite paskirti konkretų dienos laiką. Darykite tai keletą kartų per dieną po 5 ar 10 minučių. Pasistenkite kuo labiau atsipalaiduoti ir nusiraminti, tuo pačiu sukoncentruokite visą dėmesį į sakomus žodžius. Turėkite omenyje, kad jei tikėsite tuo, ką sakote, ir tikrai norėsite permainų, jos įvyks greičiau, todėl ir jūsų afirmacijos turėtų būti realiai įgyvendinamos (tikriausiai sunku būtų patikėti teiginiu „aš turiu milijoną“).

Skeptiškas nusiteikimas trukdo įsileisti teigiamas mintis, tad šios technikos imkitės be išankstinių neigiamų nuostatų. Visuomet teiginius formuluokite taip, kad juose nebūtų neiginių. Pavyzdžiui, teiginys „man puikiai sekasi“ yra tinkamesnis nei teiginys „aš nesu nevykėlis“. Teigiamai formuluojamos frazės padeda aiškiau įsivaizduoti norimus rezultatus. Taip pat venkite būsimojo laiko. Geriausia teiginius formuoti esamuoju laiku, net jei jūsų teiginys šiandien atrodo labai nutolęs nuo realybės. Jei nuolat kartosite, koks esate, jūsų pasąmonė padarys taip, kad tai iš tiesų virstų realybe. Būtent įvardindami tai, ko norite iš gyvenimo, pradedate ne tik galvoti, bet ir jaustis taip, tarytum tai jau būtų tiesa, ir galiausiai pritraukiate teigimas permainas.

Kokias afirmacijas naudoti?

Jos turėtų būti susijusios su tuo, kokias permainas norite matyti savo gyvenime. Štai keletas pavyzdžių, padėsiančių geriau suvokti, ko jums šiuo metu trūksta ir kurią sritį norėtumėte patobulinti:

- aš esu laimingas;
- aš esu stiprus;
- aš esu geras ir mylintis žmogus;
- aš kontroliuoju savo gyvenimą;
- aš esu kūrybingas;
- aš galiu tai padaryti;
- aš kontroliuoju savo mintis;
- mano santykiai su artimaisiais yra puikūs;
- aš turiu bendraminčių ir draugų.

Tai tik keletas pavyzdžių, kurie gali padėti pakeisti niūrią kasdienybę ir nepastebimai grąžinti džiaugsmą. Afirmacijų galima sugalvoti daugybę, jos gali kisti priklausomai nuo situacijos ir poreikio. Svarbiausia tikėti, kad jos gali padėti.

Tokiais dalykais, kaip prietarai ar įsitikinimai, galima tikėti arba ne. Tačiau atkreipkite dėmesį, kaip jūsų gyvenimą veikia jūsų mintys. Kodėl prasidėjus naujiems metams nepabandžius įsileisti daugiau minčių, padėsiančių skleisti meilę, šilumą ir gėrį ne tik kitiems, bet ir sau pačiam?

Parengė Miglė LEVINIENĖ

Tarnyba, tiesianti tiltus tarp šeimų ir mokyklos

(atkelta iš 1 psl.)

Mokykla kiekvieno moksleivio ugdymui gali skirti iki 10 tūkst. svarų per metus. 4 tūkst. svarų krepšelis tenka kiekvienam, o papildomai 6 tūkst. gali būti skirti vaikui su specialiaisiais poreikiais. Už šiuos pinigus moksleiviui gali būti suteikta mokytojo asistento, logopedo, ergoterapeuto, psichologo ir kitų specialistų pagalba pagal poreikį. Kartais užtenka vos papildomos valandos per savaitę, o kai kada specialistai su vaiku dirba iki 12 val. per savaitę.

Pasak Virginijos, jei mokykla visą paskirtąjį biudžetą išnaudoja ir vaikas nerodo pažangos, tėvai gali teikti paraišką valstybiniam poreikių įvertinimui. Nustačius, kad tikrai esama rimtų mokymosi sunkumų, mokykla iš savivaldybės gauna papildomų lėšų. V. Stukaitė-Laniauskienė akcentuoja, kad vaiko fizinė negalia ar sveikatos sutrikimai nėra savaiminė priežastis nustatyti, kad jis turi specialiųjų mokymosi poreikių.

Jei vaikui per sunku mokytis su visais, o mokykla jau išnaudojo visas galimybes, gali būti pasiūlyta mokytis specialiame padalinyje, veikiančiame prie pagrindinės mokyklos. Paprastai specialiųjų poreikių turintys vaikai pusę dienos praleidžia tame padalinyje, kur jiems skiriama daugiau dėmesio (klasėse būna vidutiniškai po 7 moksleivius, prireikus su vaikais individualiai dirba specialistai), teikiama ta pagalba, kokios jam labiausiai reikia, o po pietų jis dalyvauja užsiėmimuose su kitais moksleiviais.

V. Stukaitė-Laniauskienė sako, kad tik labai sudėtingais atvejais vaikui gali prireikti specialiosios mokyklos. Didžiojoje Britanijoje yra keletas specialiųjų mokyklų tipų, kuriose dažniausiai mokosi vaikai, turintys autizmo sutrikimą, disleksiją, epilepsiją ar rimtų elgesio ir emocijų ar kitų sutrikimų.

Siekiant minėto valstybinio specialiųjų mokymosi poreikių įvertinimo (reikia pateikti nemažai dokumentų), šeimai gali padėti Specialiųjų mokymosi poreikių ir neįgalumo informacijos ir tarpininkavimo tarnybos atstovas. Poreikių įvertinimo dokumentą (švietimo, sveikatos ir socialinių poreikių planą) reikia peržiūrėti kasmet, todėl Virginija sako, kad yra šeimų, su kuriomis šio proceso metu bendrauja jau ne vienerius metus. Tarnybos atstovas padeda parašyti pažymą, kurioje išreikštas tėvų ir vaiko požiūris, surašyti tėvų ar jaunuolio siūlymus, o taip pat susiorientuoti, kokios pagalbos jie gali tikėtis mokykloje ar savivaldybėje, koks ugdymo tipas vaikui būtų geriausias ir pan.

Kad vaikų balsas būtų girdimas

V. Stukaitė-Laniauskienė pasakoja, kad Specialiųjų mokymosi poreikių ir neįgalumo informacijos ir tarpininkavimo tarnyba yra tarsi tiltas tarp šeimų ir mokyklos ar savivaldybės. Pasak Virginijos, pernai keitėsi specialiųjų poreikių reglamentavimas ir dabar jaunuoliai nuo 16 metų gali patys priimti sprendimus, todėl nuo šio amžiaus dėl įvairių su specialiaisiais poreikiais susijusių klausimų yra kalbamasi su jais pačiais, jaunuolių parašas galioja ant dokumentų. Išskyrus, žinoma, tuos atvejus, kai asmuo negali adekvačiai priimti sprendimų.

Be to, Virginija pabrėžia, kad nuo 19 iki 25 metų pratęstas amžius, kada galima kreiptis į tarnybą. Iki 25 metų amžiaus galioja ir įstatymu apibrėžtas specialiųjų poreikių įvertinimo dokumentas, jei jaunuolis ką nors studijuoja ar lanko kursus – suvokta, kad sukakus pilnametystei vaikas dar nėra parsiruošęs savarankiškam suaugusiųjų gyvenimui ir jam reikia pereinamojo laikotarpio.

Virginija Stukaitė-Laniauskienė.

V. Stukaitė-Laniauskienė akcentuoja, kad tarnyba ne tik konsultuoja, bet ir gali atstovauti vaiko interesams įvairiose institucijose, net teisme. O įvairių nesusipratimų pasitaiko, ir ne visada tėvai yra pasirengę tinkamai apsiginti. Virginija sako, kad tarnybos atstovai visais atvejais turi paisyti, ko nori šeima. Labai svarbi ir vaiko nuomonė – susitikus išsiaiškinama, kaip jam atrodo, kas sekasi, o kur kyla sunkumų, klausiama, kas patinka, o kas ne. Netgi jei vaikas nekalba, stengiamasi jį išklausyti. Pavyzdžiui, kad jis galėtų išreikšti savo nuomonę, skatinama naudotis paveikslėliais. „Tarnybos tikslas – padaryti tėvų ar jaunuolių balsą girdimą“, – sako Specialiųjų mokymosi poreikių ir neįgalumo informacijos ir tarpininkavimo tarnybos specialistė.

Tarnyba gali dalyvauti visuose procesuose

Į Specialiųjų mokymosi poreikių ir neįgalumo informacijos ir tarpininkavimo tarnybą kreipiamasi pakankamai dažnai, o tai rodo, kad ir Didžiojoje Britanijoje nėra idealios tvarkos. Tėvai neretai skundžiasi, kad mokykla nesuteikia reikiamos pagalbos, nesupranta vaiko poreikių, nenuperka kokių nors priemonių.

„Visada skatiname pirmiausia problemas spręsti draugiškai. Tai ir visoms pusėms geriau, ir greičiau išsprendžiama“, – sako Virginija. Tėvai, specialiųjų poreikių koordinatorius, Specialiųjų mokymosi poreikių ir neįgalumo informacijos ir tarpininkavimo tarnybos atstovai, kiti specialistai, mokyklos bendruomenės nariai susėda prie bendro stalo ir aptaria, kokios pagalbos nori iš mokyklos, ko tikisi. Kartais atviras poreikių išsakymas gali išspręsti labai daug problemų, pabrėžia moteris. Tačiau jei to padaryti nepavyksta, tėvai gali rašyti skundą ir prašyti mokyklos ištirti situaciją. Jei tyrimas neatliekamas ar jo rezultatai netenkina, tėvai tam tikrais atvejais gali rašyti diskriminacijos apeliaciją ir ji nagrinėjama jau teisme.

V. Stukaitė-Laniauskienė sako ne kartą padėjusi pildyti diskriminacijos apeliaciją. Pavyzdžiui, jei vaikas akivaizdžiai turi specialiųjų poreikių, o mokykla nieko nedaro, kad jam pagelbėtų, tai gali būti vertinama kaip diskriminacija to moksleivio atžvilgiu. Arba, tarkim, autizmo sutrikimą turintis vaikas neimamas į kelionę, nes jį sunku prižiūrėti. Pasak Virginijos, tai taip pat yra diskriminacija. Vaikas turi būti paruošiamas taip, kad galėtų dalyvauti mokyklos išvykose. V. Stukaitė-Laniauskienė sako, kad yra tekę pildyti apeliaciją netgi dėl to, kad mokytojai žemino vaikus. Dar vienas neretas atvejis, kada kreipiamasis į šią tarnybą – kai tėvai yra nepatenkinti savivaldybės sprendimu skirti jų vaiką į vieną ar kitą mokyklą. Tokiais atvejais gana dažnai netgi kreipiamasi į teismą.

V. Stukaitė-Laniauskienė pabrėžia, kad Specialiųjų mokymosi poreikių ir neįgalumo informacijos ir tarpininkavimo tarnyba privalomai steigiama kiekvienoje savivaldybėje, tačiau ji yra visiškai nepriklausoma, kad galėtų nešališkai spręsti neįgalaus ar specialiųjų poreikių turinčio vaiko ugdymo ar kitas problemas.

Aurelija BABINSKIENĖ

Socialiai remtiniems žmonėms už renovaciją mokėti nereikės

Klausėte-atsakome

„Gyvenu baigiamame renovuoti name. Esu neįgali, name gyvena nemažai pensinio amžiaus žmonių. Dauguma mūsų esame neapsiturintys, gaunam kompensacijas už šildymą, karštą vandenį. Noriu sužinoti, kiek neįgaliesiems, pensininkams reikės mokėti už renovaciją, ar numatytos kokios nors lengvatinės paskolos gavimo sąlygos ir per kiek metų reikės ją reikės grąžinti“, – klausia „Bičiulystės“ skaitytoja iš Kėdainių.

Komentuoja Aplinkos ministerijos Statybos ir būsto departamento Būsto skyriaus vedėjas Ramūnas Šveikauskas.

Atnaujinimo (modernizavimo) projektus įgyvendinantiems butų ir kitų patalpų savininkams teikiama Valstybės paramos daugiabučiams namams atnaujinti (modernizuoti) įstatyme įtvirtinta valstybės parama: suteikiamas lengvatinis kreditas projektui parengti ir įgyvendinti; padengiama ne mažiau kaip 50 proc. projekto parengimo, jo įgyvendinimo administravimo ir statybos techninės priežiūros išlaidų, kompensuojama iki 40 proc. išlaidų, tenkančių energinį efektyvumą didinančioms priemonėms. Maksimalus laikas, per kurį reikia grąžinti lengvatinį kreditą – 20 metų. Realus terminas priklauso nuo įdiegtų priemonių, jų kainos ir efektyvumo. Šiuo klausimu galima pasikonsultuoti su namo ar projekto administratoriumi, taip pat su investicijų plano rengėju.

Minėtame įstatyme nustatytos itin palankios valstybės paramos sąlygos butų savininkams, turintiems teisę į būsto šildymo išlaidų kompensaciją. Šiems asmenims 100 proc. padengiamos projekto parengimo, įgyvendinimo administravimo ir statybos techninės priežiūros išlaidos – šią valstybės paramą valstybės biudžeto lėšomis teikia atnaujinimo (modernizavimo) procesą prižiūrinti VšĮ Būsto energijos taupymo agentūra.

Šiems asmenims taip pat apmokamos kiekvieno mėnesio kredito, paimto projektui įgyvendinti, ir palūkanų įmokos, kol buto savininkas turi teisę į būsto šildymo išlaidų kompensaciją – ši parama teikiama per savivaldybes. Norint gauti šią paramą tereikia periodiškai kreiptis į savivaldybės socialinės paramos skyrių su prašymu nustatyti teisę į kredito ir palūkanų apmokėjimo nustatymą, o gautą pažymą pateikti projekto administratoriui, kuris atlieka visas procedūras, susijusias su nepasitenkinusių gyventojų įmokų pervedimu į kreditą suteikusio banko sąskaitą. Asmenims, neturintiems teisės į būsto šildymo išlaidų kompensaciją, specialios sąlygos nenumatytos.

Pažymėtina, kad atnaujinant (modernizuojant) daugiabučius namus į projektus galima įtraukti priemones, kuriomis pastato naudojimas būtų pritaikytas neįgaliųjų poreikiams, pvz., lauko durų paplatinimas, pandusų įrengimas, lifto ir priėjimo prie lifto pritaikymas neįgaliesiems. Už šių priemonių įgyvendinimą taip pat teikiama iki 40 proc. valstybės parama.

DĖMESIO!

Š.m. sausio 16 dieną 12 val. Ukmergės r. Kultūros centro diskotekų salėje įvyks Ukmergės rajono neįgaliųjų draugijos popietė-vakaronė

„...šaltą žiemos dieną pasidalinkime gerumo lašeliu...“

Popietėje susitiksime su politikais, sveikinsime jubiliatus, rinksime geriausią mūsų draugijos darbuotoją, įteiksime „Maisto banko“ akcijos padėkas.

Kviečiame visus draugijos narius kartu su artimaisiais ateiti, pabūti kartu, pabendrauti. Nepamirškite geros nuotaikos, šypsenų, sumuštinio sau ir kaimynui, o šilumą ir gerumą skleis

Ukmergės r. neįgaliųjų draugijos kolektyvai „3V“, „Goda“, „Kartos“.

Lietuvos televizijos stočių programos artimiausią savaitę

LRT

6.00 Lietuvos Respublikos himnas. PIRMADIENĮ – PENKTADIENĮ: 6.05, 6.37, 7.10, 7.40, 8.07, 8.37 – Labas rytas, Lietuva. 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00 – žinios. 6.35, 8.05, 8.35 – orai. 7.05, 7.35, 9.05 – orai, sportas.

Pirmadienis, sausio 18 d.

09:15 Komisaras Reksas. N-7. 88 s. 10:05 Kaip atsiranda daiktai 7. 7/11-2 s. (kart.). 10:20 Modestas Paulauskas. Krepšinio švyturys. (kart.). 11:25 Bėdų turgus. (Subtitruota, kart.). 12:10 Savaitė. (kart.). 13:10 Klauskite daktaro. (kart.). 14:00 Žinios. Sportas. Orai. 14:15 Laba diena, Lietuva. 15:00 Žinios. Orai. 15:05 Laba diena, Lietuva. 16:00 Žinios. Sportas. Orai. 16:20 Premjera. Kaip atsiranda daiktai 7. 7/12 s. 16:45 Aguonų laukas. N-7. 1 s. 17:40 Klauskite daktaro. 18:30 Šiandien. (su vertimu į gestų kalbą). 19:15 Sportas. 19:18 Orai. 19:20 Saugaus eismo pamokos visiems. 19:30 Nacionalinė paieškų tarnyba. 20:25 Loterija „Perlas“. 20:30 Panorama. Verslas. Kultūra. 21:05 Dėmesio centre. 21:20 Sportas. 21:25 Orai. 21:29 Loterija „Perlas“. 21:30 Teisė žinoti. 22:25 Trumposios žinios. 22:30 Lietuva gali. 23:00 Durys atsidaro. 23:30 Trumposios žinios. 23:35 Britės, džihado nuotakos. 00:30 Keliai. Mašinos. Žmonės. (kart.). 01:00 LRT radijo žinios. 01:10 Komisaras Reksas. N-7. 88 s. (kart.). 02:00 LRT radijo žinios. 02:10 Klauskite daktaro. (kart.). 03:00 LRT radijo žinios. 03:05 Nacionalinė paieškų tarnyba. (kart.). 04:00 LRT radijo žinios. 04:05 Teisė žinoti. (kart.). 05:00 LRT radijo žinios. 05:05 Aguonų laukas. N-7. 1 s. (kart.).

Antradienis, sausio 19 d.

09:15 Komisaras Reksas. N-7. 89 s. 10:05 Kaip atsiranda daiktai 7. 7/12 s. (kart.). 10:30 Stilius. (kart.). 11:20 Nacionalinė paieškų tarnyba. (kart.). 12:15 Britės, džihado nuotakos. (subtitruota, kart.). 13:10 Klauskite daktaro. (kart.). 14:00 Žinios. Sportas. Orai. 14:15 Laba diena, Lietuva. 15:00 Žinios. Orai. 15:05 Laba diena, Lietuva. 16:00 Žinios. Sportas. Orai. 16:20 Premjera. Kaip atsiranda daiktai 7. 7/13 s. 16:45 Aguonų laukas. N-7. 2 s. 17:40 Klauskite daktaro. 18:30 Šiandien. (su vertimu į gestų kalbą). 19:15 Sportas. 19:18 Orai. 19:30 Emigrantai. 20:25 Loterija „Perlas“. 20:30 Panorama. Verslas. Kultūra. 21:05 Dėmesio centre. 21:20 Sportas. 21:25 Orai. 21:29 Loterija „Perlas“. 21:30 Premjera. Kas tas ponas Putinas? 23:15 Trumposios žinios. 23:20 Premjera. Veisenzė. Berlyno meilės istorija 1. N-7. 1 s. 00:15 Trumposios žinios. 00:25 IQ presingas. 01:00 LRT radijo žinios. 01:10 Komisaras Reksas. N-7. 89 s. (kart.). 02:00 LRT radijo žinios. 02:10 Klauskite daktaro. (kart.). 03:00 LRT radijo žinios. 03:05 Emigrantai. (kart.). 04:00 LRT radijo žinios. 04:10 Istorijos detektyvai. (kart.). 05:00 LRT radijo žinios. 05:05 Aguonų laukas. N-7. 2 s. (kart.).

Trečiadienis, sausio 20 d.

09:15 Komisaras Reksas. N-7. 90 s. 10:05 Kaip atsiranda daiktai 7. 7/13 s. (kart.). 10:30 Kas tas ponas Putinas? (kart.). 12:15 Istorijos detektyvai. (kart.). 13:10 Klauskite daktaro. (kart.). 14:00 Žinios. Sportas. Orai. 14:15 Laba diena, Lietuva. 15:00 Žinios. Orai. 15:05 Laba diena, Lietuva. 16:00 Žinios. Sportas. Orai. 16:20 Premjera. Kaip atsiranda daiktai 7. 7/14 s. 16:45 Aguonų laukas. N-7. 3 s. 17:40 Klauskite daktaro. 18:30 Šiandien. (su vertimu į gestų kalbą). 19:15 Sportas. 19:18 Orai. 19:30 Gyvenimas. 20:25 Loterija „Perlas“. 20:30 Panorama. Verslas. Kultūra. 21:05 Dėmesio centre. 21:20 Sportas. 21:25 Orai. 21:29 Loterija „Perlas“. 21:30 Auksinis protas. 22:45 Trumposios žinios. 22:50 Pinigų karta. 23:20 Premjera. Veisenzė. Berlyno meilės istorija 1. N-7. 2 s. 00:15 Trumposios žinios. 00:20 Stilius. (kart.). 01:00 LRT radijo žinios. 01:10 Komisaras Reksas. N-7. 90 s. (kart.). 02:00 LRT radijo žinios. 02:10 Klauskite daktaro. (kart.). 03:00 LRT radijo žinios. 03:05 Gyvenimas. (kart.). 04:00 LRT radijo žinios. 04:05 Pinigų karta. (kart.). 04:30 Ryto suktinis su Zita Kelmickaite. (kart.). 05:00 LRT radijo žinios. 05:05 Aguonų laukas. N-7. 3 s. (kart.).

Ketvirtadienis, sausio 21 d.

09:15 Komisaras Reksas. N-7. 91 s. 10:05 Kaip atsiranda daiktai 7. 7/14 s. (kart.). 10:30 Emigrantai. (kart.). 11:20 Gyvenimas. (kart.). 12:15 Karinės paslaptys. (kart.). 13:10 Klauskite daktaro. (kart.). 14:00 Žinios. Sportas. Orai. 14:15 Laba diena, Lietuva. 15:00 Žinios. Orai. 15:05 Laba diena, Lietuva. 16:00 Žinios. Sportas. Orai. 16:20 Premjera. Kaip atsiranda daiktai 7. 7/15 s. 16:45 Aguonų laukas. N-7. 4 s. 17:40 Klauskite daktaro. 18:30 Šiandien. (su vertimu į gestų kalbą). 19:15 Sportas. 19:18 Orai. 19:30 Specialus tyrimas. 20:25 Loterija „Perlas“. 20:30 Panorama. Verslas. Kultūra. 20:52 Sportas. 20:57 Orai. 20:59 Loterija „Perlas“. 21:00 LRT forumas. 21:55 Trumposios žinios. 22:00 Premjera. Tikroji padėtis. N-7. 00:15 Trumposios žinios. 00:20 Bėdų turgus. (Subtitruota, kart.). 01:00 LRT radijo žinios. 01:10 Komisaras Reksas. N-7. 91 s. (kart.). 02:00 LRT radijo žinios. 02:10 Klauskite daktaro. (kart.). 03:00 LRT radijo žinios. 03:05 Specialus tyrimas. (kart.). 04:00 LRT radijo žinios. 04:05 LRT forumas. (kart.). 05:00 LRT radijo žinios. 05:05 Aguonų laukas. N-7. 4 s. (kart.).

Penktadienis, sausio 22 d.

09:15 Komisaras Reksas. N-7. 92 s. 10:05 Kaip atsiranda daiktai 7. 7/15 s. (kart.). 10:30 LRT forumas. (kart.). 11:20 Specialus tyrimas. (kart.). 12:15 Lietuvos tūkstantmečio vaikai. (kart.). 13:10 Klauskite daktaro. (kart.). 14:00 Žinios. Sportas. Orai. 14:15 Laba diena, Lietuva. 15:00 Žinios. Orai. 15:05 Laba diena, Lietuva. 16:00 Žinios. Sportas. Orai. 16:20 Premjera. Kaip atsiranda daiktai 7. 7/16 s. 16:45 Aguonų laukas. N-7. 5, 6 s. 18:30 Šiandien. (su vertimu į gestų kalbą). 18:40 Sportas. 18:43 Orai. 18:50 Brolių Grimų pasakos. 2 s. Stebuklingas stalelis. 19:55 Klausimėlis.lt. 20:25 Loterija „Perlas“. 20:30 Panorama. Verslas. Kultūra. 20:52 Sportas. 20:57 Orai. 20:59 Loterija „Perlas“. 21:00 Duokim garo! 22:40 Trumposios žinios. 22:45 Kler. N-14. 00:05 Trumposios žinios. 00:10 Klausimėlis.lt. (kart.). 00:35 Pinigų karta. (kart.). 01:00 LRT radijo žinios. 01:10 Komisaras Reksas. N-7. 92 s. (kart.). 02:00 LRT radijo žinios. 02:10 Klauskite daktaro. 03:00 LRT radijo žinios. 03:10 Pavojingi jausmai. 27, 28 s. (kart.). 04:00 LRT radijo žinios. 04:05 Aguonų laukas. N-7. 5 s. (kart.). 05:00 LRT radijo žinios. 05:05 Aguonų laukas. N-7. 6 s. (kart.).

Šeštadienis, sausio 23 d.

06:00 Lietuvos Respublikos himnas. 06:05 Bėdų turgus. (subtitruota, kart.). 06:45 Specialus tyrimas. (kart.). 07:40 Karinės paslaptys. 08:30 Misija: Vilnija. 09:00 Labas rytas, Lietuva. 09:30 Žinios. Orai. 09:35 Labas rytas, Lietuva. 10:30 Žinios. Orai. 10:35 Labas rytas, Lietuva. 11:30 Žinios. Orai. 11:35 Labas rytas, Lietuva. 12:00 Pasaulio dokumentika. Premjera. Planetų gidas. 3 d. Saturnas. (subtitruota). 13:00 Pasaulio dokumentika. Lotynų Amerikos platybėse. 2 d. Amazonė. Vienas miškas, daug pasaulių. (subtitruota). 13:55 Šerloko Holmso sugrįžimas. N-7. 6, 7 s. 15:40 Klausimėlis.lt. 16:00 Žinios. Orai (su vertimu į gestų kalbą). 16:15 Popietė su Algimantu Čekuoliu. (Subtitruota). 16:45 Lietuva gali. (kart.). 17:15 Sveikinimų koncertas. 18:30 Šiandien. (su vertimu į gestų kalbą). 18:40 Sportas. 18:43 Orai. 18:50 Bėdų turgus. (Subtitruota). 19:40 Stilius. 20:25 Loterija „Perlas“. 20:30 Panorama. 20:52 Sportas. 20:57 Orai. 21:00 Eurovizija 2016. 22:50 Trumposios žinios. 22:55 Jaunojo gydytojo užrašai. N-14 m. 00:25 Trumposios žinios. 00:30 Pasaulio dokumentika. Planetų gidas. 3 d. Saturnas. (subtitruota, kart.). 01:20 Pasaulio dokumentika. Lotynų Amerikos platybėse. 2 d. Amazonė. Vienas miškas, daug pasaulių. (subtitruota, kart.). 02:05 Šerloko Holmso sugrįžimas. N-7. 6, 7 s. (kart.). 03:50 Auksinis protas. (kart.). 05:00 Specialus tyrimas. (kart.).

Sekmadienis, sausio 24 d.

06:00 Lietuvos Respublikos himnas. 06:05 Nacionalinė paieškų tarnyba. (kart.). 06:55 Stilius. (kart.). 07:40 Šventadienio mintys. 08:05 Gimtoji žemė. 08:30 Ryto suktinis su Zita Kelmickaite. 09:00 Premjera. Alvinas ir patrakėliai burundukai 1. 21 s. 09:15 Premjera. Pasakininkas. Hanso Kristiano Anderseno šiuolaikinė klasika. 12 s. 09:45 Šervudo padauža Robinas Hudas. 38 s. 10:00 Gustavo enciklopedija. (Subtitruota). 10:25 Saugaus eismo pamokos visiems. (kart.). 10:30 Mūsų gyvūnai. 10:55 Brolių Grimų pasakos. 2 s. Stebuklingas stalelis. 12:00 Pasaulio dokumentika. Premjera. Nenuspėjama Patagonijos gamta. 1 d. Ugnis ir ledas. (subtitruota). 13:00 Pasaulio dokumentika. Musonų viešpatija. 5 d. Musonų žmonės. (subtitruota). 13:55 Auksinė Agatos Kristi kolekcija. Mis Marpl 5. N-7. 5/2 s. Palšas žirgas. 15:30 Klausimėlis.lt. (kart.). 16:00 Žinios. Orai (su vertimu į gestų kalbą). 16:15 Istorijos detektyvai. 17:00 Tėvų susirinkimas. Laida apie švietimą. 17:30 Lietuvos tūkstantmečio vaikai. 18:30 Šiandien. (su vertimu į gestų kalbą). 18:50 Sportas. 18:53 Orai. 19:00 Keliai. Mašinos. Žmonės. 19:30 Savaitė. 20:30 Panorama. 20:52 Sportas. 20:57 Orai. 21:00 „Auksinės bitės 2015“. 22:35 Trumposios žinios. 22:40 Premjera. Pavojingi jausmai. 29, 30 s. 23:35 Trumposios žinios. 23:40 Pasaulio dokumentika. Nenuspėjama Patagonijos gamta. 1 d. Ugnis ir ledas. (subtitruota, kart.). 00:30 Pasaulio dokumentika. Musonų viešpatija. 5 d. Musonų žmonės. (subtitruota, kart.). 01:25 Auksinė Agatos Kristi kolekcija. Mis Marpl 5. N-7. 5/2 s. Palšas žirgas. (kart.). 02:55 Savaitė. (kart.). 03:50 Eurovizija 2016. (kart.). 05:30 Klausimėlis.lt. (kart.).

TV3

Pirmadienis, sausio 18 d.

06:40 Teleparduotuvė. 06:55 Simpsonai (10). N-7. 07:25 Simpsonai (11). N-7. 07:55 Slibinų dresuotojai (10). N-7. 08:25 Ponas Jangas (16). 08:55 Meilės sūkuryje (2260). 10:00 Porininkai (6). N-7. 11:00 Juros periodo parkas. N-7. 13:30 Simpsonai (12). N-7. 14:00 Simpsonai (13). N-7. 14:30 Mažoji nuotaka (278). N-7. 15:00 Mažoji nuotaka (279). N-7. 15:30 Kerštinga meilė (106). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Rezidentai (27). N-7. 20:00 Apie mus ir Kazlauskus. N-7. 21:00 Moterys meluoja geriau (77). N-7. 21:30 TV3 vakaro žinios. 22:15 TV3 sportas. 22:25 TV3 orai. 22:30 Kerštas (18). N-7. 23:30 Kaip išsisukt įvykdžius žmogžudystę (8). N-14. 00:30 Detektyvas Bekstriomas (5). N-14. 01:25 Specialioji jūrų policijos tarnyba (15). N-14. 02:20 Programos pabaiga.

Antradienis, sausio 19 d.

06:40 Teleparduotuvė. 06:55 Simpsonai (12). N-7. 07:25 Simpsonai (13). N-7. 07:55 Legenda apie Korą (13). N-7. 08:25 Moterys meluoja geriau (77). N-7. 08:55 Meilės sūkuryje (2261). 10:00 Porininkai (7). N-7. 12:00 Apie mus ir Kazlauskus. N-7. 13:00 Slibinų dresuotojai (11). N-7. 13:30 Simpsonai (14). N-7. 14:00 Simpsonai (15). N-7. 14:30 Mažoji nuotaka (280). N-7. 15:00 Mažoji nuotaka (281). N-7. 15:30 Kerštinga meilė (107). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Rezidentai (28). N-7. 20:00 Prieš srovę. N-7. 21:00 Moterys meluoja geriau (78). N-7. 21:30 TV3 vakaro žinios. 22:20 TV3 sportas. 22:25 TV3 orai. 22:30 Bibliotekininkai (3). N-7. 23:30 Legendos (5). N-14. 00:30 CSI kriminalistai (17). N-14. 01:25 Specialioji jūrų policijos tarnyba (16). N-14. 02:15 Programos pabaiga.

Trečiadienis, sausio 20 d.

06:40 Teleparduotuvė. 06:55 Simpsonai (14). N-7. 07:25 Simpsonai (15). N-7. 07:55 Slibinų dresuotojai (11). N-7. 08:25 Moterys meluoja geriau (78). N-7. 08:55 Meilės sūkuryje (2262). 10:00 Porininkai (8). N-7. 11:00 Moderni šeima (11). N-7. 11:30 Moderni šeima (12). N-7. 12:00 Prieš srovę. N-7. 13:00 Slibinų dresuotojai (12). N-7. 13:30 Simpsonai (16). N-7. 14:00 Simpsonai (17). N-7. 14:30 Mažoji nuotaka (282). N-7. 15:00 Mažoji nuotaka (283). N-7. 15:30 Kerštinga meilė (108). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Rezidentai (29). N-7. 20:00 Svogūnų Lietuva. N-7. 21:00 Moterys meluoja geriau (79). N-7. 21:30 TV3 vakaro žinios. 22:15 TV3 sportas. 22:20 TV3 orai. 22:25 Vikingų loto. 22:30 Jūrų pėstininkas. Užnugaris. N-14. 00:15 Elementaru (15). N-7. 01:15 Specialioji jūrų policijos tarnyba (17). N-14. 02:10 Programos pabaiga.

Ketvirtadienis, sausio 21 d.

06:40 Teleparduotuvė. 06:55 Simpsonai (16). N-7. 07:25 Simpsonai (17). N-7. 07:55 Slibinų dresuotojai (12). N-7. 08:25 Moterys meluoja geriau (79). N-7. 08:55 Meilės sūkuryje (2263). 10:00 Porininkai (9). N-7. 11:00 Moderni šeima (13). N-7. 11:30 Moderni šeima (14). N-7. 12:00 Svogūnų Lietuva. N-7. 13:00 Slibinų dresuotojai (13). N-7. 13:30 Simpsonai (18). N-7. 14:00 Simpsonai (19). N-7. 14:30 Mažoji nuotaka (284). N-7. 15:00 Mažoji nuotaka (285). N-7. 15:30 Kerštinga meilė (109). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Rezidentai (30). N-7. 20:00 Farai. N-7. 21:00 Moterys meluoja geriau (80). N-7. 21:30 TV3 vakaro žinios. 22:20 TV3 sportas. 22:25 TV3 orai. 22:30 Juros periodo ataka. N-14. 00:10 Kaulai (17). N-14. 01:10 Specialioji jūrų policijos tarnyba (18). N-14. 02:00 Programos pabaiga.

Penktadienis, sausio 22 d.

06:40 Teleparduotuvė. 06:55 Simpsonai (18). N-7. 07:25 Simpsonai (19). N-7. 07:55 Slibinų dresuotojai (13). N-7. 08:25 Moterys meluoja geriau (80). N-7. 08:55 Meilės sūkuryje (2264). 10:00 Pavojus rojuje (1). N-7. 12:00 Farai. N-7. 13:00 Slibinų dresuotojai (14). N-7. 13:30 Simpsonai (20). N-7. 14:00 Simpsonai (21). N-7. 14:30 Mažoji nuotaka (286). N-7. 15:00 Mažoji nuotaka (287). N-7. 15:30 Kerštinga meilė (110). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 La troškinys. 21:50 Nevykėliai po priedanga 2. N-14. 00:05 Mano motinos prakeikimas. N-7. 02:00 Jūrų pėstininkas. Užnugaris. N-14. 03:30 Programos pabaiga.

Šeštadienis, sausio 23 d.

06:45 Teleparduotuvė. 07:00 Beibleidai. Metalo meistrai (25). N-7. 07:30 Vėžliukai nindzės (66). 08:00 Ančiukas Donaldas ir draugai (35). 08:30 Legenda apie Korą (14). N-7. 09:00 Ančiukų istorijos (3). 09:30 Mamyčių klubas. 10:00 Svajonių ūkis. 10:30 Išlaisvinti Vilį 2. 12:30 Polė. 14:20 Kaimynas šnipas. N-7. 16:15 Ekstrasensai detektyvai (1). N-7. 17:20 Ekstrasensai detektyvai (2). N-7. 18:30 TV3 žinios (312). 19:15 TV3 sportas. 19:20 TV3 orai. 19:25 Eurojackpot. 19:30 Dingęs pasaulis. Juros periodo parkas. N-7. 22:05 Kulka į galvą. N-14. 23:55 Pirmoji nuodėmė. N-14. 02:05 Nevykėliai po priedanga 2. N-14. 04:00 Programos pabaiga.

Sekmadienis, sausio 24 d.

06:45 Teleparduotuvė. 07:00 Beibleidai. Metalo meistrai (26). N-7. 07:30 Vėžliukai nindzės (67). 08:00 Ančiukas Donaldas ir draugai (36). 08:30 Legenda apie Korą (15). N-7. 09:00 Padėkime augti. 09:30 Virtuvės istorijos. 10:00 Svajonių sodai. 11:00 Velnias su trimis aukso plaukais. 12:40 Karingoji gražuolė Vendė Vu. 14:25 Bilis Medisonas. N-7. 16:15 Ekstrasensai detektyvai (3). N-7. 17:20 Ekstrasensai detektyvai (4). N-7. 18:30 TV3 žinios (312). 19:15 TV3 sportas. 19:20 TV3 orai. 19:30 X Faktorius. 22:30 Aš, Frankenšteinas. N-14. 00:15 Tamsta gundytoja. N-14. 02:00 Programos pabaiga.

LNK

Pirmadienis, sausio 18 d.

06:25 Dienos programa. 06:30 "Dora ir draugai" (17). 06:55 "Madagaskaro pingvinai" (7) (kart.). 07:25 "Kempiniukas Plačiakelnis" (12) (kart.). 07:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris". N-7. 08:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (199). N-7. 09:50 "Diagnozė - žmogžudystė" (6). N-7. 10:50 Nepaprastas Žmogus-Voras (kart.). N-7. 13:30 "Madagaskaro pingvinai" (8). 14:00 "Kempiniukas Plačiakelnis" (13). 14:25 "Ištark sudie" (17). N-7. 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:25 24 valandos. N-7. 18:30 Žinios. Kriminalai. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 KK2. N-7. 20:25 Nuo... Iki... 21:30 Žinios. Verslas. 22:09 Sportas. 22:13 Orai. 22:15 VAKARO SEANSAS Musgaudis. N-7. 23:55 "Persekiotojas" (7). N14. 00:50 "Juodasis sąrašas" (18). N-7. 01:45 "Mentalistas" (61). N-7. 02:40 Programos pabaiga.

Antradienis, sausio 19 d.

06:25 Dienos programa. 06:30 "Dora ir draugai" (18). 06:55 "Madagaskaro pingvinai" (8) (kart.). 07:25 "Kempiniukas Plačiakelnis" (13) (kart.). 07:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (1). N-7. 08:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (2). N-7. 09:50 "Diagnozė - žmogžudystė" (7). N-7. 10:50 10 000 dienų (kart.). N-7. 12:35 "Tomo ir Džerio pasakos" (10) (kart.). 13:00 Pričiupom! (kart.). N-7. Humoro laida. 13:30 "Madagaskaro pingvinai" (9). 14:00 "Kempiniukas Plačiakelnis" (14). 14:25 "Ištark sudie" (18). N-7. 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:25 Yra, kaip yra. N-7. 18:30 Žinios. Kriminalai. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 KK2. N-7. 20:25 Pagalbos skambutis. N-7. 21:30 Žinios. Verslas. 22:09 Sportas. 22:13 Orai. 22:15 VAKARO SEANSAS Oušeno tryliktukas. N-7. 00:35 "Persekiotojas" (8). N14. 01:30 "Juodasis sąrašas" (19). N-7. 02:25 "Mentalistas" (62). N-7. 03:20 Programos pabaiga.

Trečiadienis, sausio 20 d.

06:25 Dienos programa. 06:30 "Dora ir draugai" (19). 06:55 "Madagaskaro pingvinai" (9) (kart.). 07:25 "Kempiniukas Plačiakelnis" (14) (kart.). 07:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (3). N-7. 08:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (4). N-7. 09:50 "Diagnozė - žmogžudystė" (8). N-7. 10:50 24 valandos (kart.). N-7. 11:55 Yra, kaip yra (kart.). N-7. 13:00 Pričiupom! (kart.). N-7. 13:30 "Madagaskaro pingvinai" (10). 14:00 "Kempiniukas Plačiakelnis" (15). 14:25 "Ištark sudie" (19). N-7. 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:25 Yra, kaip yra. N-7. 18:30 Žinios. Kriminalai. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 KK2. N-7. 20:25 Su cinkeliu. N-7. 21:30 Žinios. Verslas. 22:09 Sportas. 22:13 Orai. 22:15 VAKARO SEANSAS Įstatymo tarnai. N-7. 00:50 "Juodasis sąrašas" (20). N-7. 01:45 "Mentalistas" (63). N-7. 02:40 Programos pabaiga.

Ketvirtadienis, sausio 21 d.

06:25 Dienos programa. 06:30 "Dora ir draugai" (20). 06:55 "Madagaskaro pingvinai" (10) (kart.). 07:25 "Kempiniukas Plačiakelnis" (15) (kart.). 07:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (5). N-7. 08:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (6). N-7. 09:50 "Diagnozė - žmogžudystė" (9). N-7. 10:50 24 valandos (kart.). N-7. 11:55 Yra, kaip yra (kart.). N-7. 13:00 Pričiupom! (kart.). N-7. 13:30 "Madagaskaro pingvinai" (11). 14:00 "Kempiniukas Plačiakelnis" (16). 14:25 "Ištark sudie" (20). N-7. 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:25 Yra, kaip yra. N-7. 18:30 Žinios. Kriminalai. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 Valanda su Rūta. 21:30 Žinios. Verslas. 22:09 Sportas. 22:13 Orai. 22:15 VAKARO SEANSAS Gatvių kovotojas. N-7. 00:20 "Persekiotojas" (9). N14. 01:15 "Juodasis sąrašas" (21). N-7. 02:10 Sveikatos ABC televitrina (kart.). 02:40 Programos pabaiga.

Penktadienis, sausio 22 d.

06:25 Dienos programa. 06:30 "Džiumandži" (1) 06:55 "Madagaskaro pingvinai" (11) (kart.). 07:25 "Kempiniukas Plačiakelnis" (16) (kart.). 07:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (7). N-7. 08:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (8). N-7. 09:50 "Diagnozė - žmogžudystė" (10). N-7. 10:50 Pagalbos skambutis (kart.). N-7. 11:40 Lietuvos superšefas. Žvaigždžių iššūkis (kart.). 13:00 Pričiupom! (kart.). N-7. 13:30 "Madagaskaro pingvinai" (12). 14:00 "Kempiniukas Plačiakelnis" (17). 14:25 "Ištark sudie" (21). N-7. 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:25 24 valandos. N-7. 18:30 Žinios. Kriminalai. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 KK2 penktadienis. N-7. 21:00 Troja. N14. 00:05 Sukrečiantis skrydis. N-7. 02:00 Įstatymo tarnai (kart.). N-7. 04:20 Programos pabaiga.

Šeštadienis, sausio 23 d.

06:25 Dienos programa. 06:30 "Dora ir draugai" (20) (kart.). 06:55 "Mažieji Tomas ir Džeris III" (37). 07:20 "Žybsnis ir stebuklingos mašinėlės" (17). 07:45 "Sandžėjus ir Kreigas" (2). 08:10 "Harvis Biksas" (7). 08:35 "Tomo ir Džerio pasakos" (11). 09:00 "Ponas Bynas" (3). 09:30 Bonifacijaus atostogos. 10:00 KINO PUSRYČIAI Linksmuolis Baris ir disko kirminai. 11:30 Badis. 13:05 Pričiupom! N-7. 13:30 Pričiupom! N-7. 13:55 "Gyvenimo šukės" (39). N-7. 16:00 Beatos virtuvė. 17:00 Lietuvos superšefas. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 SUPERKINAS Šunų viešbutis. 21:30 Nusikaltėlis kūdikio veidu. N-7. 23:20 Uždelsta meilė. N-7. 01:15 Gatvių kovotojas (kart.). N-7. 03:05 Programos pabaiga.

Sekmadienis, sausio 24 d.

06:25 Dienos programa. 06:30 "Džiumandži" (1) (kart.) 06:55 "Mažieji Tomas ir Džeris III". 07:20 "Žybsnis ir stebuklingos mašinėlės". 07:45 "Sandžėjus ir Kreigas" (3). 08:10 "Harvis Biksas" (8). 08:35 "Tomo ir Džerio pasakos" (12). 09:00 Sveikatos ABC televitrina. 09:30 Kaip liūtukas ir vėžlys dainą dainavo. 09:45 Ožiukas, kuris skaičiavo iki dešimties. 10:00 KINO PUSRYČIAI. PREMJERA Sniego žmogus Jokas. 11:55 Policininkų šou. N-7. 13:50 "Gyvenimo šukės" (40). N-7. 16:00 Bus visko. 16:50 Ne vienas kelyje. 17:20 Teleloto. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 PREMJERA Žvaigždžių duetai. 22:00 Džekas Rajanas. Šešėlių užverbuotas. N14. 00:00 Veidrodžiai. S. 02:00 Troja (kart.). N14. 04:50 Programos pabaiga.

BTV

Pirmadienis, sausio 18 d.

06:45 Sveikatos ABC televitrina. 07:15 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 08:15 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 09:15 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 10:20 "Kalbame ir rodome" (350). N-7. 11:20 "Prokurorų patikrinimas" (164) (kart.). N-7. 12:30 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 13:35 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 14:35 "Amerikos talentai" (2). 15:35 "Prokurorų patikrinimas" (165). N-7. 16:55 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 18:00 Info diena. 18:25 Pričiupom! N-7. 19:00 "Sunkių nusikaltimų skyrius" (12). N-7. 20:00 Labai juokinga laida. 20:30 Akivaizdu, bet neįtikėtina. 21:00 "Visi vyrai - kiaulės..." (76). N-7. 21:30 Į saulę. N14. 23:25 "Judantis objektas" (11). N-7. 00:20 "Sunkių nusikaltimų skyrius" (12) (kart.). N-7. 01:15 "Prokurorų patikrinimas" (165) (kart.). N-7. 02:20 Bamba TV. S.

Antradienis, sausio 19 d.

06:15 "Policija ir Ko" (2). N-7. 07:15 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 08:15 "Mistinės istorijos" (59). N-7. 09:15 "Viena už visus" (5) (kart.). N-7. 09:50 "Viena už visus" (6) (kart.). N-7. 10:20 "Kalbame ir rodome" (351). N-7. 11:20 "Prokurorų patikrinimas" (165) (kart.). N-7. 12:30 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 13:35 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 14:35 "Amerikos talentai" (3). 15:35 "Prokurorų patikrinimas" (166). N-7. 16:55 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 18:00 Info diena. 18:25 Pričiupom!. N-7. 19:00 "Sunkių nusikaltimų skyrius" (13). N-7. 20:00 PREMJERA Ant liežuvio galo. 21:00 "Visi vyrai - kiaulės..." (77). N-7. 21:30 Žmogus, pakeitęs viską. N-7. 00:05 "Sunkių nusikaltimų skyrius" (13) (kart.). N-7. 01:00 "Prokurorų patikrinimas" (166) (kart.). N-7. 02:05 Bamba TV. S.

Trečiadienis, sausio 20 d.

06:15 "Policija ir Ko" (3). N-7. 07:15 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 08:15 "Mistinės istorijos" (60). N-7. 09:15 "Viena už visus" (7) (kart.). N-7. 09:50 "Viena už visus" (8) (kart.). N-7. 10:20 "Kalbame ir rodome" (352). N-7. 11:20 "Prokurorų patikrinimas" (166) (kart.). N-7. 12:30 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 13:35 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 14:35 "Amerikos talentai" (4). 15:35 "Prokurorų patikrinimas" (167). N-7. 16:55 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 18:00 Info diena. 18:25 Pričiupom!. N-7. 19:00 "Sunkių nusikaltimų skyrius" (14). N-7. 20:00 Išgyvenk, jei gali. 21:00 "Visi vyrai - kiaulės..." (78). N-7. 21:30 Atsitiktinė santuoka. N14. 23:10 "Judantis objektas" (12). N-7. 00:05 "Sunkių nusikaltimų skyrius" (14) (kart.). N-7. 01:00 "Prokurorų patikrinimas" (167) (kart.). N-7. 02:05 Bamba TV. S.

Ketvirtadienis, sausio 21 d.

06:15 "Policija ir Ko" (4). N-7. 07:15 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 08:15 "Mistinės istorijos" (61). N-7. 09:15 "Nikonovas ir Ko" (13) (kart.). N-7. 10:20 "Kalbame ir rodome" (353). N-7. 11:20 "Prokurorų patikrinimas" (167) (kart.). N-7. 12:30 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 13:35 "Muchtaro sugrįžimas" (274). N-7. 14:35 "Amerikos talentai" (5). 15:35 "Prokurorų patikrinimas" (168). N-7. 16:55 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 18:00 Info diena. 18:25 Pričiupom!. N-7. 19:00 "Sunkių nusikaltimų skyrius" (15). N-7. 20:00 Labai juokinga laida. 20:30 Akivaizdu, bet neįtikėtina. 21:00 Farai. N14. 21:30 Laukinės aistros 2. N14. 23:25 "Judantis objektas" (13). N-7. 00:20 "Sunkių nusikaltimų skyrius" (15) (kart.). N-7. 01:15 "Prokurorų patikrinimas" (168) (kart.). N-7. 02:20 Bamba TV. S.

Penktadienis, sausio 22 d.

06:15 "Policija ir Ko" (5). N-7. 07:15 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 08:15 "Mistinės istorijos" (62). N-7. 09:15 "Nikonovas ir Ko" (14) (kart.). N-7. 10:20 "Kalbame ir rodome" (354). N-7. 11:20 "Prokurorų patikrinimas" (168) (kart.). N-7. 12:30 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 13:35 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 14:35 "Amerikos talentai" (6). 15:35 "Prokurorų patikrinimas" (169). N-7. 16:55 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 18:00 Info diena. 18:25 Labai juokinga laida (kart.). 19:00 "Amerikietiškos imtynės" (2). N-7. 21:00 Savaitės kriminalai. N-7. 21:30 Niekada nepasiduok 2. N14. 23:30 "Tramdytojai" (12). N14. 00:25 "Tramdytojai" (13). N14. 01:20 "Prokurorų patikrinimas" (169) (kart.). N-7. 02:25 Bamba TV. S.

Šeštadienis, sausio 23 d.

07:10 "Amerikos talentai" (5) (kart.). 08:05 "Amerikos talentai" (6) (kart.). 09:00 Statyk! 09:30 Apie žūklę. 10:00 "Penktoji pavara" (16). 11:00 Europos galiūnų čempionatas Anglijoje. 12:00 "Viena už visus" (9). N-7. 12:30 "Viena už visus" (10). N-7. 13:00 "Viena už visus" (11). N-7. 13:30 "Viena už visus" (12). N-7. 14:00 "Mistinės istorijos" (10). N-7. 15:00 "Mistinės istorijos" (11). N-7. 16:00 Akivaizdu, bet neįtikėtina (kart.). 16:30 Akivaizdu, bet neįtikėtina (kart.). 17:00 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 18:00 "Nikonovas ir Ko" (15) . N-7. 19:00 Labai juokinga laida (kart.). 19:30 PREMJERA Dainuok mano dainą. 21:30 MANO HEROJUS Šešėliai Rojuje. N14. 23:05 AŠTRUS KINAS Karantinas 2. Terminalas. S. 00:45 Bamba TV. S.

Sekmadienis, sausio 24 d.

07:00 Statyk! (kart.) 07:30 Europos galiūnų čempionatas Anglijoje (kart.). 08:30 Tauro ragas. N-7. 09:00 Autopilotas. 09:30 Krepšinio pasaulyje su Vidu Mačiuliu. 10:00 Sveikatos kodas. 11:00 "FAILAI X. Antgamtiniai reiškiniai". 12:10 "BBC dokumentika. Žavūs ir pavojingi" (2). N-7. 13:00 Savaitės kriminalai (kart.). N-7. 13:30 Sveikinimai. 16:00 Išgyvenk, jei gali (kart.). 17:00 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 18:00 "Nikonovas ir Ko" (16) . N-7. 19:05 Nuotykiai su Diku ir Džeine. N-7. 21:00 "Dingęs" (7). N14. 22:10 "Dingęs" (8). N14. 23:20 Dangus aukštai. N14. 01:25 "Penktoji pavara" (16) (kart.). 02:20 Bamba TV. S.

Redakcija primena, kad verta sekti TV stočių skelbimus, nes programose gali būti pakeitimų.

Neįgalieji pasaulyje

Tokia kaip visi

Kai Stela Jang (Stella Young) gimė, gydytojai tėvams pasakė, kad mergaitė neišgyvens. Tačiau ji ne tik išgyveno, bet savo darbais ir pavyzdžiu tapo įkvėpimo šaltiniu daugeliui neįgalių žmonių visame pasaulyje. Stela nepabūgo palikti tėvų namų, baigti žurnalistikos studijas ir net pasijuokti iš savo negalios. Visą savo gyvenimą ji paskyrė tam, kad griautų stereotipus apie neįgaliuosius ir pakeistų visuomenės požiūrį. Nors šios moters nebėra tarp mūsų, jos pavyzdys ir įkvepiančios mintys apie gyvenimą su negalia tebėra gyvos ir padeda kitiems neprarasti vilties.

Stela Jang.

S. Jang gimė mažame Australijos miestelyje mėsininko ir kirpėjos šeimoje, turėdama įgimtą negalią – trapių kaulų sindromą. Tai paveldima liga, lemianti dažnus kaulų lūžius. Deja, ji nepagydoma. Visą savo gyvenimą Stela praleido judėdama tik vežimėliu. Tačiau jau vaikystėje suprato, kad nenori būti priklausoma nuo aplinkinių, ir pasiryžo išmokti gyventi savarankiškai. Mažas ir ramus miestelis buvo ne jai. „Tai tyki maža vieta. Paauglystėje man ji pradėjo labai nepatikti, nes norėjau daugiau žmonių ir veiklos. Galvodavau, kad noriu gyventi savarankiškai, tiesiog nežinau, kaip tai padaryti“, – sakė Stela.

Moteris niekuomet nežvelgė į savo negalią kaip į trukdį. Netrukus ji nusprendė, kad geriausias būdas pradėti savarankišką gyvenimą – mokymasis universitete. Nors išvykusi į Melburną studijuoti žurnalistikos iš pradžių ilgėjosi namų, tačiau suprato, kad mieste gyventi jai patinka.

Stela turėjo ir didelių svajonių. „Visuomet norėjau dalyvauti vaikų laidoje *Play School* (Žaidžiame mokyklą). Vaikams nuo mažens svarbu išmokti pastebėti ir suprasti skirtumus tarp žmonių. Australijoje tai sunku, nes neįgalūs žmonės nedirba mokyklose ir jų nepamatysi televizijos ekranuose“, – sakė moteris. Netrukus ji pradėjo dirbti gide muziejuje, kur mielai atsakinėdavo į vaikų klausimus ne tik apie eksponatus, bet ir apie savo negalią.

Moteris visuomet pabrėždavo, kad labiausiai ją erzina kvailos aplinkinių replikos, nevykę pokštai ar tėvų negebėjimas vaikams paaiškinti, kodėl kai kuriems žmonėms reikalingas vežimėlis. „Blogiausia, ką tėvai gali padaryti neįgaliuoju susidomėjusiam vaikui, – liepti jam nespoksoti. Tai moko vaikus, kad skirtumų reikia gėdytis, o ne kalbėti apie juos.“ Stela visuomet norėjo, kad aplinkiniai jos neišskirtų, nelaikytų kitokia. Pasak jos, nuolatinės pastabos apie vežimėlį ar pagalbos siūlymai kartais vargina, nes visuomet verčia jaustis kitokia, nelygia kitiems.

Viena pagrindinių moters veiklų buvo komediniai pasirodymai. Įvairias savo gyvenimo istorijas ir patirtis ji paversdavo juokingais pasakojimais, taip parodydama kitiems, kad kartais sveika pasišaipyti iš savęs ir savo negalios. „Kartą parduotuvėje neišlaikiau pusiausvyros ir nukritau į morkų krūvą. Iš šono tai galėjo pasirodyti kaip didelė nelaimė, juk neįgali moteris įkrito į morkas. Tačiau man tai pasirodė labai juokinga. Visi mano pasakojimai yra linksmos man nutikusios istorijos arba kitų žmonių pasakyti dalykai“, – sakė moteris.

„Visuomet, kai esu viešumoje, žmonės nori manęs ko nors paklausti. Turiu būti tam pasiruošusi. Kai buvau maždaug dvidešimties, man tai pabodo, todėl nusprendžiau, kad bent dalį to laiko, kai žmonės į mane spokso, praleisiu ant scenos su mikrofonu rankoje. Tuomet jie galės žiūrėti, tačiau privalės ir klausyti manęs“, – viename interviu pasakojo Stela apie komediantės karjeros pradžią. Jos debiutinis pasirodymas Tarptautiniame Melburno komedijos festivalyje pelnė moteriai Geriausio naujoko apdovanojimą ir kritikų pripažinimą. „Komedija – pats geriausias būdas išreikšti mintis apie nelygybę. Vienas mano mėgstamiausių pajuokavimų – kuomet susirinkusiems klausytojams pasakau, kokie jie drąsūs ir įkvepiantys, nes šiandien čia atėjo. Tai mes, neįgalūs žmonės, girdime nuolat. Niekas nesusimąsto, kaip kvailai tai skamba tol, kol be jokios priežasties nepasakai to paties negalios neturintiems žmonėms.“

Stela taip pat rašė straipsnius įvairiomis su negalia susijusiomis temomis. Ji nagrinėjo tokias temas, kaip įvairių institucijų abejingumas negalią turinčių žmonių problemoms, prastas įvairių vietų pasiekiamumas sėdint vežimėlyje, mažas visuomenės informavimas apie neįgaliųjų sunkumus.

Vis dėlto išsakydama savo poziciją ji visuomet pabrėždavo, kad nenori būti įkvėpimo šaltiniu vien dėl to, jog sėdi vežimėlyje. Stelai nepatikdavo, kuomet žmonės žavėdavosi ja, atliekančia įprastus kasdienius darbus. „Noriu gyventi pasaulyje, kuriame paauglė mergaitė, per naktį žiūrinti serialus apie vampyrus, nėra įkvepianti vien dėl to, kad ji tai daro sėdėdama neįgaliojo vežimėlyje.“

32-eji Stelos gyvenimo metai neprabėgo veltui (moteris mirė prieš metus). Ji įdėjo daug pastangų norėdama parodyti, kad neįgalūs žmonės taip pat daug gali, ir tik visuomenės požiūris dažniausiai juos išskiria iš kitų.

„Kol išmoksti didžiuotis savo negalia, laukia ilga ir sunki kelionė, tačiau turi to mokytis kiekvieną dieną. Dabar man 31-eri, aš mokausi jau ilgai ir vis dar neišmokau. Nieko tokio.“

Parengė Miglė LEVINIENĖ

Žiniasklaidoje apie neįgaliųjų gyvenimą

Vežimėliais judantiems neįgaliesiems 2015-ieji buvo nuostabūs!

Margarita Rimkutė tinkalapyje www.kurjeris.lt papasakojo, kaip pirmaisiais savarankiškos veiklos metais sekėsi rateliais judantiems tauragiškiams.

Eugenijus Abromas yra Tauragės ratukų sąjungos pirmininkas. Jam ir jo kolegoms Tomui, Kęstučiui ir Stasiui humoro jausmo netrūksta. Tiesa, kartais jis – pro ašaras. Pradėję dėstyti, kodėl įkūrė atskirą sąjungą, vyrai užsiminė, kad sąjungos narių sparčiai daugėja. „Ypač mūsų ratas pagausėja šiltuoju metų periodu, kai žmonės maudosi tvenkiniuose, tada atsiranda tokių, kurie nardo. Dalis mūsų ir esame tie, kurie stuburo pažeidimus patyrėme dėl neatsargaus nardymo“, – vienas kitą papildydami pasakojo Eugenijus ir Stasys.

Dalis Tauragės ratukų sąjungos narių priklausė (ir tebepriklauso) Tauragės rajono neįgaliųjų draugijai. Sėdinčiųjų neįgaliojo vežimėliuose ir galinčiųjų vaikščioti poreikiai skiriasi, tad nutarta burtis į sąjungą. „Kai kurie mūsų lauke nebuvo 5–6 metus, o kai kurie buvo išvis nustoję eiti į viešumą, – apie ratukuose sėdinčiuosius pasakojo Kęstutis. Vos susibūrę sąjungos nariai pradėjo nuotykių ir aktyvaus laisvalaikio kupinus metus. Pirmiausia nuvyko į Marijono Mikutavičiaus koncertą, paskui – į Džordanos Butkutės.

Pernai, pasak Tauragės ratukų sąjungos pirmininko, vienas prasmingesnių darbų buvo įsijungimas į akciją „Darom“. Neįgaliojo vežimėliuose sėdintieji švarino aplinką hipodrome. 2015-aisiais kai kurių neįgaliųjų laukė gyvenimo nuotykis. Saulius Bagdonas, „Aktyvios Tauragės“ vadovas, sukvietė žmones ratukuose paplaukioti kajakais. Daugeliui tai buvo ryžto reikalaujantis iššūkis. Iš pradžių plaukti norėjo tik Eugenijus. Plaštakas sunkiai valdančiam vyrui irklas buvo pririštas prie delnų. Išvydę, kad pirmininkas gali plaukti, iš neįgaliųjų vežimėlių persėsti į kajaką ryžosi ir kiti. „Šiemet Saulius Bagdonas ketina neįgaliesiems surengti kajakų žygį. Lakštingalų slėnyje susirinks neįgalieji iš visos Lietuvos. Kurią nors Akmenos upės atkarpą išmėgins visi, kurie nori“, – planus atskleidė Eugenijus.

Sąjungos nariams neseniai buvo dovanotas mikroautobusas. „Su keltuvu, automatine pavarų dėže. Prisidėjo Tauragės jaunųjų verslininkų klubas, Vokiečių bičiulių draugija, – dėstė Eugenijus. – Labai dėkojame ir Tauragės pilotų klubui, kurie mus skraidino. Vyrai mus įkeldavo į lėktuvą ir iškeldavo. Įsivaizduojate? Jie pailsėdavo nebent tik valdydami lėktuvą. Kiek teko kreiptis prašant paramos, beveik niekas neatsisakė padėti.“

„Snow arenoje“ gali slidinėti ir neįgalieji

Tinkalapyje www.manodruskininkai.lt paskelbta informacija, kad Druskininkų „Snow arenoje“ neįgalieji išbandė mono slidę, su kuria net rateliais judantys neįgalieji gali mėgautis žiemos sporto malonumais.

„Tiems mūsų bendruomenės nariams, kurie turi negalią, tačiau nori aktyviai gyventi, atsiranda vis daugiau tokių galimybių: Vandens parke jau yra specialūs neįgaliesiems skirti vežimėliai, kad jie galėtų naudotis pirtimis ir baseinais, prie Ilgio ežero įrengtas nusileidimas maudynėms vasaros metu. Džiaugiuosi, kad nuo dabar jie galės slidinėti „Snow arenoje“ – ten atsirado neįgaliesiems skirta mono slidė. Tikėkimės, kad ateityje tokių slidžių bus daugiau – juk slidinėti su draugais – daug smagiau. O galbūt ateityje slidinėjimą pamėgę neįgalūs druskininkiečiai sudalyvaus ir kokiose varžybose?“ – sakė savivaldybės meras R. Malinauskas.

Robertas Šimonis buvo pirmasis druskininkietis, išmėginęs neįgaliesiems pritaikytą mono slidę. „Aš degu dideliu noru išmokti gerai čiuožti šia slide! Žinau, kad yra ir daugiau likimo brolių bei seserų, turinčių ekstremalių pomėgių, – taigi ši pramoga kaip tik mums! Labai džiaugiuosi, kad mano gimtojo miesto aplinka tampa vis patogesnė tiek sveikiesiems, tiek neįgaliesiems. Vis mažiau jaučiame atskirtį. Visi galime naudotis tokiais dideliais objektais kaip vandens parkas ar „Snow arena“, – pasakojo Robertas.

Inga Varkalaitė taip pat įvertino neįgaliesiems Druskininkuose rodomą dėmesį: „Druskininkuose įgyvendinama vis daugiau puikių sumanymų, turime galimybę naudotis išskirtiniais objektais – jie mums pritaikyti. Druskininkuose puikiai griaunamos sienos tarp neįgaliųjų ir sveikųjų, plečiamas neįgaliųjų akiratis ir veiklos galimybės. Neblogai mums pritaikytos viešosios kurorto erdvės. Jos be slenksčių, su turėklais, taigi neįgaliesiems daug lengviau visur patekti“, – sakė mono slidę išbandžiusi Inga.

„Snow arenoje“ veikiantys keltuvai yra pritaikyti mono slidėms, o kvalifikuoti instruktoriai padės kiekvienam norinčiajam išmėginti žiemos pramogas.

Mono slidė – tai speciali įranga, kurioje neįgalusis sėdi specialioje kėdėje ir čiuožia nuo kalno, slidę valdydamas lazdomis. „Snow arena“ visiems judėjimo negalią turintiems asmenims mono slidę suteiks nemokamai. Pateikus neįgaliojo pažymėjimą, slidinėjimo bilietams bus taikoma 50 proc. nuolaida.

Prie kūrybos šaltinio

Pirmas eilėraštis

Tai buvo senokai – beveik prieš pusę amžiaus. Jis – 10 klasių baigęs mokinys, ji – pirmą kursą baigusi studentė, atvežta į jo miestelį darbo stovyklon, kaip tuomet buvo įprasta, ūkio darbams. Vasaromis mokiniai nesijautė mokiniais: dienomis kur nors uždarbiaudavo, o savaitgalio vakarais eidavo į miestelio šokius. Ten jie ir susipažino, nes ir ją į tuos šokius draugės pavadino. Jis įsimylėjo – tai buvo visą jautrią jo sielą persmelkusi pirmoji meilė, o ji, irgi jautri mergina, į tą karštą pliūpsnį atsiliepė. Net ir nelabai suvokdama, kas jam darosi, tik palankiai tylėdama leido jo meilei liepsnoti. Tyra pirmoji meilė. Kiek nedaug žemiškų dalykų jai tereikia. Parlydėdavo iš šokių namo. Paskui sėdėdavo ilgai su ja ant nuošalaus suoliuko, pasakydavo vienas kitam retkarčiais kokį žodį ar papasakodavo trumpą nutikimą, nusijuokdavo, klausydavo žiogų, žiūrėdavo į žvaigždes, jis kartais priglusdavo prie jos peties, palaikydavo ranką, kartais apkabindavo pečius, ir tylėdami praleisdavo dalį nakties – to neapsakomai laimei buvo gana.

Blausioje žvaigždžių šviesoje jis regėdavo šalia neryškų jos siluetą, ir po daugelio metų jam atrodė, kad anuomet jos „neaiškiame atvaizde“ (kaip kad rašė Vydūnas) įžvelgė tai, ką Kūrėjas jo mylimosios žemiškuoju pavidalu apreiškė – jos tikrąjį, nežemišką, tobulą paveikslą. O jo meilė buvo tokia (jis tik ją tokią esant vaizdavosi), kad žemiškąją ją galėjo skraidinti iki jos dangiškosios, tobulosios būties... Buvo laimingas ta bendryste – jausdamas tarsi kokią vienybę su nežemiškąja visuma, su nenykstančia, aukštyn keliančia palaima. Anot to paties Vydūno: „Žmogus tada yra sutikęs kitą visumos gelmių apraišką. Ir iš tos jis girdi nuolatinę gaidą, kad „abu esava du spinduliu vienos žvaigždės.“ Tada... amžinybės kvapas apgobia mylinčius. Pražydi visas žmogaus asmuo. Ir krykštauja visos jo jėgos...“

Po mėnesio ji išvyko. Liko laiškai, svajonės, buvo dar susitikimas, džiugios viltys.

Bet gyvenimas brėžė savo liniją. Vieną dieną gavo jos laišką, kurio pabaigoje netikėtai buvo rašoma maždaug taip: „Džiugu, kad buvau toji, kuri atvėrė Tau duris nuostabiųjų šaltinių, dovanojančių žmonėms sparnus. O dabar aš pasitrauksiu nuo Tavo vieškelio, kurį, sakai, nušviečiau. Nes ir mama, kuri išmokina mažylį žengti pirmuosius žingsnius, toliau turi leisti jam žingsniuoti pačiam. O kai prieisi savąją žvaigždę – nejausi žemės sau po kojomis...“ ir t. t. Po aiškinimosi laiškais (ji atvirai, nuoširdžiai viską papasakojo, užbaigdama Šekspyru: „Bet žodžiai lieka žodžiais, argi kas / užgydė jais širdies žaizdas sunkias“) netgi jausmo apakintam jam tapo akivaizdu – tai pabaiga. Sunku nusakyti jį sukrėtusio smūgio stiprumą. Tik jaunystė gali tokius atlaikyti. Sutriko viskas, apniuko viskas, tik beviltiško sielvarto srautas talžė jo sąmonę, nebegalėjo miegoti ir t. t. Besiblaškant naktimis po lovą tarsi menkutė paguoda ir gimė tas pirmasis eilėraštis, kuris truputėlį malšino skausmą:

VIEŠKELIS

Ėjau aš kartą naktį vieškeliu tamsiu,
Mirgėjo žvaigždės, miesto žiburiai,
Aplinkui buvo tuščia ir nyku –
Ausies dar nesiekė gyvenvietės garsai.

O vieškelis – jis vedė link šviesių ugnių –
Į savo brolius buvo panašus:
Toks paprastas ir toks kartu painus,
Tarsi gyvenimas kiekvieno mūs.

Ir kilo man galvoj paika mintis:
Jeigu staiga užgestų miesto šviesos,
Ir miestas tas nuo vieškelio į šalį pasitrauktų.
Tada iš vieškelio nebūt jokios naudos,
Nes niekas juo nevaikščiotų, tik vėjai kauktų.

Ir liktų vieškelis tik atminimas to,
Ką mūsų širdys vertino kadais.
Kada dar nieks nedrįso judint miesto
Su jo šiltais, viltingais žiburiais...

Buvo dar laiškų, nerealių svajonių, bandymų kur nors netikėtai ieškoti, stebuklingai susitikti, bet galop laikas nutraukė visas gijas. Parašė dar eilėraščių, kurie irgi atspindėjo realybėje nebegalimą bendravimą su ja – bent jau jais apslopindamas savąją gėlą. Ir toliau gyveno savo gyvenimą, stengdamasis neparodyti ano įvykio aidų. Nukišo juos kuo toliau nuo sąmonės, tarsi užkasė. Bet užkastieji, aišku, sudygo, tik jis stengėsi nematyti, tad ir nematė. Sudygusiesiems tekusi atstumtųjų vaikų dalia padarė juos piktus, tamsius. Ir ėmė kenkti savo šeimininkui, tik jis anuomet to nesuprato. Kur jau tokiam pasipūtėliui vaikėzui išraudoti savo gėlą, atsiverti, o palengvėjus – ir padėkoti Kūrėjui už tokį tikrą esamybės mirksnį... Tik jis ir jo gyvenimas darėsi vis painesni, bet eikvodamas jėgas ilgai su juo tarsi tvarkėsi – kaip kad dauguma aplinkinių tą daro.

Visko jo gyvenime buvo... Galop pasiligojo ir, pajutęs silpstantį gebėjimą judėti, saugodamas tuos brangius jam laiškus, eiles ir kitus popierius nuo šiukšlių dalios, sudegino viską. Guodėsi bent tuo, kad buvo šį tą gyvenime suvokęs, mažu supratimo laukeliu praturtinęs save, ir kad, anot Tagorės, „mirtis negali iš sielos atimti to, ką ji laimėjo, nes jos laimėjimai yra suaugę su ja.“ Bet vėl jam prisiminė to Tarso žydo Pauliaus žodžiai: „Jei turėčiau visą tikėjimą, kad galėčiau net kalnus judinti..., jei kalbėčiau visomis žmonių ir angelų kalbomis..., bet neturėčiau meilės – būčiau niekas...“ Ir tada jis prisiminė ją („bet juk aš turėjau meilę, tikrą, nežemiškai tyrą, nors jos pradžia buvo tokia. O... kokią viską perkeičiančią, tikrą Anapusybę tuomet jaučiau! Paskui, pašlemėke, tu viską sugadinai. Tebuvo tik įsigeidimas turėti, o ne Pauliaus meilė, kuri neieško sau naudos, visa tiki, viskuo turi vilties. Gal tavoji prigimtis nusitempė tave pas save? Juk varnalėša negali rože pražydėti.“) Ir vėl jį užliejo anų dienų palaima, tikrumas ir pagarba, dėkingumas jai – kad per ją „apturėjo“ gyvenime tai, kas nūnai, giliam rudenyje, nušvietė tą gyvenimą branda ir džiugesiu.

Saulius LYNIKAS

Iš „Bičiulystės“ bičiulių kūrybos

VEŽA VAIKYSTĖS ĄŽUOLUS

Pro langą matau, kaip veža
Ąžuolus iš mūsų miško.
Kamienai jų dar nesutrešę,
Baltumu savo saulėje tviska.

Galingi motorai
Drebina orą.
Įklimpęs į sniegą,
Aidas jų lieka.

Atrodo, kad kartu gabena
Mano tolimą vaikystę.
Šie ąžuolai ją dar mena,
Ir be garso nutįsta

Gija, kurios nematom,
Per ne vieną dešimtį metų, –
Ji su praeitimi riša,
Nors ta ir pažymėta kryžium.

BRANGIOJI MAMA

Kam, brangioji mama, pasiskųsiu
Ujamas ir baramas kitų,
Kai gyvenimas tarytum upė
rūstaus
Per ledonešį išėjus iš krantų?

Kam, brangioji mama,
pasiguosiu
Paliktas ir užmirštas visų,
Gal išaugusiam prie kelio
uosiui –
Vienišam, kaip aš dabar esu?

Kur, brangioji mama,
prisiglausiu,
Kai širdis be ašarų raudos
Ir kalnelin smėlio dieną blausią
Mylimiausią žmogų nugiedos?

Kaip, brangioji mama,
aš gyvensiu, –
Juk užbaigti šią kelionę
man reikės, –
Valgydamas duoną kasdieninę,
šventą
Iš likimo atriektos riekės?

BUS IR KARTOSIS

Dienų ilgėjimas.
Naktų trumpėjimas.
Vandens tylėjimas.
Akmens gulėjimas.
Laukų žydėjimas.
Miškų klegėjimas.
Dangaus spindėjimas.
Žmonių kalbėjimas.
Veidų švytėjimas.
Žaizdų peršėjimas.
Dainų skambėjimas.
Širdies skaudėjimas.

Viskas bus ir kartosis
Kaip už ateitį siūlomas tostas.

Tad nėra pabaigos.
Dar neperžengė niekas ribos,
Už kurios jau nebūtų nieko –
Tęsinys visada išlieka.

Pakelki akis į aukštį,
Kur dienos gražiai pragysta,
Kur sklando svajonių paukštė.
Pabūki pamiršęs viską.

LINKĖJIMAI SAU

Tegu tos gerosios mūzos
Šypsosis man kiaurą dieną,
Kai vėjai įnirtę ūžaus
Ar žemę užklos mėnesiena.

Tegu išauga medis,
Kurį vaikai pasodino.
Namo mane parvedus,
Išgerki raudono vyno.

Tegu į mano sapną
Ateina žmonės geriausi.
Tu man paseki sakmę
Ir nieko daugiau neklauski.

Tegu žvaigždė likimo
Tamsiausią naktį man šviečia.
Kruopelės prašau įkvėpimo,
Kurio ir tau negailėčiau.

Vytautas VITKŪNAS
Vilnius

Konkursui „Mano tėviškės spalvos“

Kastyčio Turevičiaus nuotr.

Miniatiūra

Levitacija

Kai vaikštau – noriu skraidyti, o kai skraidau – noriu vaikščioti. Atsistoti ant žemės visu ūgiu ir įklimpti žemėn visu pėdos paviršiumi. Įklimpti taip, kad po tūkstančio metų koks nors išmintingas mokslo vyras, stebėdamas suakmenėjusią mano pėdos relikviją, nustebtų, o nustebęs ištartų: „Šie žemės gyventojai buvo labai išmintingi, mokėjo skraidyti erdvėje mintimis, nes pažiūrėjus į jų kojų pėdsakus žemėje, nerasta jokių mokslinių įrodymų, kad jie vaikščiojo žeme kaip mes. Jų pėdų odos paviršius švelnus ir plonas. Nėra jokių įrodymų, kad jie rėmėsi žemėn visu kūnu.“

Angelė RUDŽIANSKAITĖ
Kaunas

Viešoji įstaiga
Steigėja – LND

Bičiulystė

Adresas laiškams: **„Bičiulystė“, Saltoniškių g. 29/3 (401 kabinetas), 08105 Vilnius**
Tel./faks. (8-5) 275 1934. El. p. **redakcija@biciulyste.lt**

www.biciulyste.lt

Redaktorė **Aldona MILIEŠKIENĖ**

Gerbiami skaitytojai, laiškuose redakcijai nurodykite visą savo vardą ir pavardę, tikslų adresą ir telefono numerį. Už skaitytojų kronikines žinutes, laiškus, nuotraukas bei eilėraščius, išspausdintus šiame savaitraštyje, nemokama. Dideli rašiniai trumpinami redakcijos nuožiūra. Nuotraukos ir rankraščiai negrąžinami, nesaugomi.
Neįgaliųjų asmeniniai skelbimai spausdinami nemokamai (redakcijoje asmeniškai pateikus neįgaliojo pažymėjimą ar atsiuntus jo kopiją).

Laikraštyje spausdinamų straipsnių bei laiškų autoriai išsako savo, o ne redakcijos nuomonę.

Leidinio indeksas 67325. Tiražas 3000 egz.
Ofsetinė spauda. 2 sp. l. Spausdino „Lietuvos ryto“ spaustuvė, Vievis.