ŠEIMAI, IEŠKANTIEMS BENDRAMINČIŲ IR PAGUODOS

ISSN 1392-4494

Bičiulystė

2016 m. balandžio 28 d. – gegužės 4 d., Nr. 17 (1306) *Savaitraštis leidžiamas nuo 1990 m. spalio mėn.* Kaina 0,66 Eur

Mama visą laiką turi būti žingsniu priekyje

Tolerancijos link

Maksimą Lepiochiną galima sutikti visur: ar pristatomos neįgaliųjų įdarbinimo, švietimo problemos, ar svarstoma lygių galimybių kontrolieriaus ataskaita, 30-metis jaunuolis stengiasi nepraleisti nė vieno įdomesnio renginio. Ir visada šalia jo – mama Valerija. Atrodo, kad ji be žodžių nujaučia, ko reikia sūnui – pataisyti megztinį, paduoti telefoną, ištraukti vizitinę kortelę... Šiuo atveju posakį „be mamos – kaip be rankų“ galime vartoti tiesiogine prasme.

Maksimas Lepiochinas su mama Valerija.

Liga parklupdė sportišką vaikiną

„Vaikystėje Maksimas buvo labai judrus vaikas, – pasakoja Valerija, – labai geras mokinys, sportininkas, ne vaikščiojo, o skraidė, iki lubų pašokdavo.“ Jis visą laiką būdavo užsiėmęs: mokykla, treniruotės Vilniaus krepšinio mokykloje... Grįždavo namo 9 valandą vakaro. Niekas net pagalvoti negalėjo, kad tokį fiziškai stiprų jaunuolį pakirs klastinga liga. „Maniau, kad jis eis į armiją, kad sulauksiu būrio anūkų“, – dalijasi mintimis moteris.

Viskas prasidėjo 10 klasėje. Aplinkiniai vis dažniau pastebėdavo sutrikusią Maksimo eiseną, padūmavusias akis. Ne vienam kilo įtarimas, kad vaikinukas vartoja kokius nors kvaišalus. Mama sako ne kartą įtariai savo sūnų nužvelgdavusi, priėjusi arčiau patikrindavusi, ar tik neišgėręs. Nepajutusi kvapo ir apie narkotikus pagalvodavo... Nors iš kur ten narkotikai ramiame Vilniaus priemiestyje, kur gyvena šeima. O ir sūnus gindavosi nieko nevartojęs...

Tik kai vieną rytą visiškai atsisakė paklusti koja, Valerija suprato, kad tai rimta. Vis dėlto apie Maksimo gyvenimą iš esmės pakeitusią diagnozę – išsėtinę sklerozę – jie sužinojo daug vėliau. Iš pradžių gydytojai skyrė vaistus nuo skausmo, manė, kad vargina stuburo problemos, radikulitas. Magnetinis rezonansas tuo metu (2002 m.) buvo retas dalykas. Tačiau kai jo sulaukė, abejonių nebeliko: teks išmokti gyventi kitaip... Kad serga išsėtine skleroze, gydytojai Maksimui pasakė per 18-ąjį gimtadienį.

Reikėjo palaikyti ir drąsinti

Maksimui darėsi vis sunkiau išlaikyti pusiausvyrą. Po kelių ligos paūmėjimų teko į rankas paimti lazdelę. Tuo metu jis jau studijavo Vilniaus Gedimino technikos universitete (yra baigęs magistrantūros studijas Elektronikos fakultete). Tai vaikinui buvo didelis psichologinis smūgis – sunku susitaikyti, kad kūnas vis labiau silpsta. Valerija pasakoja, kad teko pasitelkti moterišką diplomatiją ir įkalbėti sūnų, kad jam taip bus geriau. Tačiau šis etapas truko neilgai – greitai ir su lazdele vaikščioti tapo pavojinga – Maksimas galėjo bet kada nugriūti. Reikėjo pereiti prie ramentų. Dar po kiek laiko laukė vežimėlis...

„Kaip lokomotyvas visą laiką turėjau būti traukinio priekyje, galvoti kelis žingsnius į priekį, iš anksto numatyti, kada jau bus laikas paimti ramentus, sėsti į vežimėlį ir pan.

(nukelta į 3 psl.)

Integrali pagalba – alternatyva stacionariai globai ar slaugai

Integracijos keliu

Dvejus metus trečdalyje šalies savivaldybių įgyvendintas integralios pagalbos paslaugų (socialinės globos ir slaugos) asmens namuose projektas lūkesčius pateisino su kaupu. Šiuo metu integralią socialinę pagalbą jau yra gavę daugiau nei 1,5 tūkst. asmenų ir dar apie 1,4 tūkst. žmonių, prižiūrinčių savo neįgalius ar senyvo amžiaus artimuosius, suteiktos konsultacijos, kaip pasirūpinti neįgaliais šeimos nariais. Sumažėjo prašymų apgyvendinti stacionariuose globos namuose, gydytis slaugos ligoninėse, o neįgaliųjų artimieji galėjo dirbti, tobulėti profesinėje veikloje, derinti šeimos ir darbo įsipareigojimus. Netrukus prasidės naujas šio projekto etapas, į kurį įsitrauks visos šalies savivaldybės.

Ieškoma efektyvių pagalbos namuose būdų

Lietuvoje, kaip ir kitose Europos šalyse, visuomenė sparčiai senėja. Statistikos departamentas prognozuoja, kad 2040 m. vyresnio amžiaus asmenys sudarys daugiau nei 30 proc. visų šalies gyventojų. Daugės ir neįgalių, dėl pablogėjusios sveikatos savimi pasirūpinti neįstengiančių žmonių. Siekiant, kad jie kuo ilgiau galėtų gyventi savo aplinkoje, kartu su artimaisiais, ieškoma kuo efektyvesnių pagalbos namuose būdų, kaip alternatyva stacionariai globai ar slaugai plėtojamos nestacionarios paslaugos. Viena iš tokių galimybių – Europos struktūrinių fondų remiama integrali pagalba namuose.

Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos Socialinių paslaugų skyriaus vedėja Daiva Buivydaitė-Garbštienė teigia, kad integrali pagalba namuose – tai slaugos ir socialinių paslaugų visuma. Savivaldybėse šias paslaugas teikia mobilios komandos, kurias sudaro socialinis darbuotojas ir jo padėjėjai, slaugytojas ir jo padėjėjai, reabilitacijos specialistas. Esant poreikiui ir finansinių galimybių į komandą gali būti įtraukti kiti specialistai (psichologas, gydytojas ir pan.). Įgyvendinant integralios pagalbos paslaugų bandomuosius projektus įsteigtos 74 mobilios komandos, joms nupirktos 77 transporto priemonės. Mobiliose komandose įdarbinti 635 slaugos ir reabilitacijos specialistai, apmokyta 819 mobilių komandų darbuotojų ir savanorių.

Naujas integralios pagalbos paslaugų teikimo etapas, į kurį įsitrauks visos šalies savivaldybės, turėtų prasidėti šių metų rudenį. Planuojama, kad 2016-2019 m. laikotarpiu integralią pagalbą gaus 2 tūkst. neįgalių vaikų, darbingo amžiaus neįgaliųjų ar senyvo amžiaus asmenų, konsultacijos bus suteiktos 1,7 tūkst. juos prižiūrinčių šeimos narių.

Neįgalus šeimos narys – didelis rūpestis artimiesiems

Vilniaus Socialinės paramos centras socialines paslaugas namuose teikia jau daugiau kaip 10 metų. Sostinės neįgalieji sulaukia ir dienos socialinės globos paslaugų. Socialinių paslaugų namuose skyriaus vedėja Vilija Puodžiuvienė pasakoja,

(nukelta į 5 psl.)

Elektrėnų savivaldybėje integrali pagalba vertinama labai palankiai.

Apie tai, kas jaudina

Pati šviesiausia – Motinos meilė

Kai mūsų lūpos taria šventą žodį MAMA, galvojame apie duodančias rankas ir širdį. Atmename savo vaikystę, jaunystę, kuomet Mamos kaip Angelai Sargai buvo šalia, globojo mus. Kiek vėliau savo meile ir rūpesčiu jos gaubė mūsų vaikus, kol mes lavinomės, dirbome, sirgome, poilsiavome.

Deja, ateina laikas, kai vaikai su tėvais natūraliai apsikeičia vaidmenimis. Po ilgos besąlygiškos tarnystės mūsų Mamos vėl tampa mažais bejėgiais vaikais. Ir šis virsmas yra bene sunkiausias išbandymas mūsų gyvenimuose. Labai sunku suvokti šio proceso pradžią – lyg viskas vyksta kaip anksčiau, bet kažkas jau nebe taip. Kartais norėtųsi žinių ir pagalbos iš aplinkos, bet kiekviena Motulė sensta savaip ir kiekvienam ją slaugančiam – savi iššūkiai ir sprendimai.

Manau, kad santykyje su senu žmogumi atsiveria mūsų tikroji esmė, mūsų galimybė pasitikrinti, ko išmokome šiame gyvenime. „Jei šalia tavęs kas nors kenčia, verk kartu su juo. Jei kas nors laimingas, juokis. Meilė žiūri ir mato, klauso ir girdi. Mylėti – tai dalyvauti kito gyvenime visa savo esybe. Kas myli, savyje randa neišsemiamą sugebėjimą guosti ir stiprinti“,– rašo Bruno Ferero. Taip, kaip mūsų Mamos augino mus klausydamos savo širdies balso, taip ir mes turime būti kantrūs, atidūs, atlaidūs...

Savotiškai laimingi yra tie vaikai, kurie jau išėję į pensiją ir gali patys savo mamas slaugyti jų namuose. Bet jei gyvenimas mūsų neišmokė mylėti kito žmogaus, pasiligojusių tėvų nesugebėsime slaugyti. Paradoksalu, kad vienintelis pasaulyje žmogus, kuris besąlygiškai mylėjo savo vaikus, sulaukęs senatvės retai sulaukia tokio atsako. Bet tik tokiose kritinėse situacijose mes galime realizuoti didžiausią mums Dievo duotą dovaną – besąlygiškai mylėti savo Mamą.

„Trylikametis su mama vaikštinėjo smėlėta jūros pakrante. Staiga jos paklausė: „Mama, pagaliau man pavyko susirasti draugą. Kaip jį išsaugoti?“ Motina minutėlę patylėjo, paskui pasilenkė ir prisėmė abi saujas smėlio. Laikydama rankas delnais į viršų, vieną saują stipriai sugniaužė. Smėlis ėmė srūti per kraštus ir kuo labiau gniaužė, tuo labiau smėlis byrėjo. Kitą delną laikė atvirą: smėlis liko saujoje. Keletą akimirkų berniukas nustebęs žiūrėjo, o paskui sušuko: „Supratau!...“

Besąlygiška meilė – priimti žmogų tokį, koks jis yra. Priimti savo pasiligojusią mamą su jos kasdien besikartojančiais tais pačiais pasakojimais, prapuolusia laiko sąvoka, silpnu regėjimu ir klausa, nesugebėjimu tvarkytis, pykčio, tylos akimirkomis ir t.t. Bet iš kur semtis jėgų, jei patys jau esame pasiligoję, gyvenimo nuvarginti, nelaimingi ir ši našta dažnai mums tampa nepakeliama? Su pavydu galime klausytis pasakojimų apie senelių globą Skandinavijos šalyse, Anglijoje, Olandijoje. Patys važiuojame į Vokietiją, Ameriką globoti svetimų senukų, nes jie per gyvenimą užsidirbo ir susitaupė senatvei pinigų. Deja, savo krašte nei mes susitaupome senatvei, nei valstybė mūsų senoliais deramai rūpinasi. O darbingam amžiui visose Europos valstybėse ilgėjant, kartais vaikai išeina Anapilin anksčiau už tėvus...

Pasaulio gyventojų amžiaus suvestinėse Lietuvos statistika gana pesimistinė – esame tik 81-oje vietoje tarp 200 šalių, bet moterys Lietuvoje gyvena 11 metų ilgiau nei vyrai! Iki 80 metų Lietuvoje išgyvena tik 1 senolis ir tai dažniausia – moteris. Karališka 90-ties metų riba mums – dažniausiai nepasiektas finišas. Mūsų giminėje nė vienas iš 30 senolių šios ribos nepasiekė. Šiandien iš kažkada gausios giminės gyva liko vienintelė 89 metų mūsų mama. Artėja atsisveikinimo valanda, kuriai taip pat reikia pasiruošti...

Šviesaus atminimo pranciškonų vienuolis a.a. Tėvas Stanislovas labai gražiai tvarkė kapines: virš vartų arkos jis pritvirtino daug senovinių raktų. Amžinybėn iškeliaujantį žmogų įnešant į kapines, jam simboliškai skamba vėjo supami sukabinti raktai, kurių šiame žemiškame gyvenime jau nebeprireiks. Tad norisi visiems palinkėti, kad kabindami simbolinį raktą nuo savo žemišką kelionę baigusios Motulės namų, galėtume dar ir parašyti: „Tai buvo pati šviesiausia Meilė, kurią man pasisekė patirti savo gyvenime.“

Angelė Rudžionskaitė

Neįgaliųjų draugijos: veikla, problemos, pasiekimai

Pirmininkė išrinkta dar vienai kadencijai

Kelmė:

❐ ***Gražina Rudzevičiūtė*** *laiške „Bičiulystei“ papasakojo apie Kelmės rajono neįgaliųjų draugijoje surengtą ataskaitinį-rinkiminį susirinkimą.*

Balandžio šešioliktosios rytą Kelmės rajono neįgaliųjų draugijos nariai skubėjo į ataskaitinį-rinkiminį susirinkimą, kuris vyko Kelmės mažojo teatro salėje. Renginį pradėjo svečiai iš Naisių. Jaunatviškas „Naisių vasaros teatras“ dainavo dainas iš įvairių savo spektaklių. Aktoriai džiugino ir linksmino susirinkusiuosius, žiūrovai nuoširdžiai plojo bei dainavo kartu su aktoriais.

Po to išrinktas susirinkimo pirmininkas, sekretorius ir balsų skaičiavimo komisija. Susirinkimą pradėjusi Kelmės rajono neįgaliųjų draugijos pirmininkė Elena Kančiauskaitė padėkojo susirinkusiems draugijos nariams ir svečiams. Pirmininkė priminė per metus draugijoje nuveiktus darbus, papasakojo, kur buvo panaudotos įgyvendinant projektus gautos ir surinktos lėšos. E. Kančiauskaitė padėkojo rajono gyventojams, šeimoms, organizacijoms ir įstaigoms, prisidėjusioms prie draugijos gyvavimo. Taip pat pasiūlė pakoreguoti draugijos įstatus. Po pirmininkės kalbos pasisakė svečiai: Seimo narė Alma Monkauskaitė, Kelmės rajono savivaldybės meras Vaclovas Andrulis, mero pavaduotojas Izidorius Šimkus, administracijos direktoriaus pavaduotoja Danutė Genutienė, Kelmės rajono savivaldybės tarybos narė Emilija Kvietkuvienė, Socialinės paramos skyriaus vyriausioji specialistė Sigita Butnorienė, Šiaulių miesto bei Šiaulių rajono neįgaliųjų draugijų pirmininkės Rolanda Petronienė ir Elena Kačinskienė. Į renginį atvyko ir buvusi Pakruojo rajono neįgaliųjų draugijos pirmininkė Janina Jurgaitienė, Lietuvos neįgaliųjų draugijos pirmininkas Zigmantas Jančauskis, Tytuvėnų bendruomenės atstovė ir Neįgaliųjų draugijos narė Emilija Rudzevičienė. Daug šiltų žodžių draugijai išsakė ir kiti Kelmės rajono neįgaliųjų draugijos nariai: Vitalija Leonavičienė, Ona Gedvygienė, Birutė Alūzienė, Vanda Butkienė, Stanislovas Glazauskas, Stefa Budreckienė.

Susirinkimo pabaigoje įvyko naujo Kelmės rajono neįgaliųjų draugijos pirmininko rinkimai. Buvo pasiūlytos trys kandidatūros, tačiau dviem atsisakius pretenduoti ir vienbalsiai visiems susirinkimo dalyviams pritarus, trečiai kadencijai buvo perrinkta E. Kančiauskaitė.

Po susirinkimo jo dalyviai bendravo ir kartu su draugijos meno kolektyvu „Svajonė“ smagiai dainavo Kelmės vartotojų kooperatyvo valgykloje „Vilbėnas“.

Nesakom – sudie, sakom – iki pasimatymo...

Kaišiadorys:

❐ *„Bičiulystei“ parašiusi Kaišiadorių rajono neįgaliųjų draugijos rankdarbių būrelio vadovė* ***Dalia Sinkevičienė*** *pasidalijo jaukios popietės įspūdžiais.*

Į Kaišiadorių rajono neįgaliųjų draugiją rinkosi rankdarbių ir literatų-fotografų būrelių narės. Nuotaika buvo dvejopa: linksma, bet kartu ir liūdnoka. Linksma todėl, kad ruošėsi pagerbti 80-mečio sulaukusią aktyvią „Bitučių“ būrelio narę Genovefą Švenčionienę. Tai labai darbšti moteris, mezganti ir nerianti įvairiausius rankdarbius. Ne tik kaišiadoriečiai džiaugiasi jos tautiniais raštais išmargintomis pirštinėmis, riešinėmis. Šią žiemą Genovefos darbai pasiekė Vokietiją, Švediją, Ameriką, Ukrainą ir kitas šalis, kur gyvena mūsų tautiečiai.

Liūdnoka buvo todėl, kad teko atsisveikinti su daugiau kaip 20 metų draugijai vadovavusia pirmininke Elena Varkaliene. Pasak jos, metai bėga, atėjo laikas pasidžiaugti nuveiktais darbais ir perduoti draugijos vairą kitiems. Su rankdarbių būrelio moterimis pirmininkė visada labai nuoširdžiai bendravo: dalyvaudavo parodose, mugėse, domėjosi visų asmeniniu gyvenimu, žinojo jų džiaugsmus ir vargus.

Popietės dalyvės su E. Varkaliene (sėdi pirmoji dešinėje) ir G. Švenčioniene (sėdi viduryje).

Kitas E. Varkalienės „kūdikis“ buvo durpyno daržininkai. Daug nervų ir sveikatos atėmė kova dėl tos žemės.

G. Švenčionienės rankdarbiai.

E. Varkalienė kukli, bendraujanti ir kitais besirūpinanti moteris, todėl mes nesakome jai „sudie“, sakom: „Iki pasimatymo mūsų renginiuose, šventėse ir draugijoje.“

G. Švenčionienė ir E. Varkalienė buvo apdovanotos atminimo dovanėlėmis. Ilgai netilo kalbos, liejosi prisiminimai, niekas neskubėjo į namus.

Didesnis savivaldybės dėmesys neįgaliųjų problemoms

Pasvalys:

❐ *Pasvalio rajono neįgaliųjų draugijos pirmininkas* ***Vilius Grabskis*** *„Bičiulystei“ parašė apie Neįgaliųjų reikalų komisijos posėdį.*

Pasvalio savivaldybėje į posėdį buvo susirinkusi praėjusių metų pabaigoje patvirtinta Neįgaliųjų reikalų komisija. Ją sudaro savivaldybės tarybos nariai Nijolė Matulienė ir Alfonsas Pulokas, įvairių neįgaliųjų organizacijų atstovai, o vadovauja – mero pavaduotojas Povilas Balčiūnas. Neįgalieji pristatė savo veiklas, supažindino su planais. Ypač daug renginių planuoja surengti Pasvalio rajono neįgaliųjų draugija.

P. Balčiūnas pabrėžė, kad apie numatomų veiklų ir renginių datas turi žinoti visi neįgalieji ir jų šeimos nariai. Skelbimai spaudoje kainuoja, todėl išeitis – savivaldybės interneto svetainė, kurioje apie savo veiklas turi galimybę nemokamai skelbti visi.

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos Pasvalio rajono filialo pirmininkė Rasa Rimkūnaitė pabrėžė, kad seniūnijos socialiniai darbuotojai ne visada informuoja apie gyventojus, kuriems reikalinga pagalba. Ne visada informacija pasiekia akluosius, silpnaregius. Pvz., skelbimų lentoje pakabintas skelbimas apie planuojamą dalinti maisto paramą nepasieks aklojo.

N. Matulienė pritarė, kad trūksta seniūnijų socialinių darbuotojų dėmesio žmogui, bendradarbiavimo. Kas pirmas pamato problemą, tas turi pranešti medikui, seniūnui ar kitam specialistui (pagal poreikį) ir ieškoti jos sprendimo.

Socialinės paramos ir sveikatos skyriaus vedėja Ramutė Ožalinskienė sakė, kad seniūnijose dirbantys socialinio darbo organizatoriai ir socialiniai darbuotojai dirba su socialinių pašalpų gavėjais, socialinės rizikos asmenimis ir šeimomis. Neįgaliesiems, kurie neturi artimųjų, padeda nuvykti į NDNT komisijas, vertina poreikį socialinėms paslaugoms. Didžiąją darbo laiko dalį atima šie klientai.

A. Pulokas, pasiklausęs pasisakymų, padarė išvadą, kad tokia komisija yra reikalinga. Jo teigimu, reikia numatyti konkrečius tikslus, priemonių planą, lėšas. Reikia galvoti ne vien apie miestą ir jo neįgalius gyventojus, kaimai taip pat svarbūs.

Kitą komisijos posėdį nutarta surengti Pasvalio rajono neįgaliųjų draugijoje.

Padidėjęs savivaldybės ir politikų dėmesys neįgaliųjų problemoms draugijos narius nuteikia viltingai.

Šiauliai:

Kelionės plečia akiratį

Šiauliečiai kelionėje pamatė daug įdomių dalykų. Albino Bronišo nuotr.

❒ *Šiaulių miesto neįgaliųjų draugijos narė* ***Danutė Sabaliauskaitė*** *su „Bičiulystės“ skaitytojais dalijasi įdomios kelionės įspūdžiais.*

Šiaulių miesto neįgaliųjų draugijos nariai buvo išvykę į įdomią ir turiningą kelionę, kurios metu aplankėme Pasvalyje po atviru dangumi įsikūrusį girnų muziejų, Biržuose – alaus daryklą „Rinkuškiai“, Karvės olą, Biržų, Bauskės, Rundalės pilis, svečių namus „Audruvis“. Autobusą vairavęs Aivaras Ivaškevičius stengėsi sustoti, kad galėtume aplankyti kiekvieną įdomesnę Lietuvos – Pasvalio, Biržų krašto ir mūsų kaimynės Latvijos istorinę vietą.

Labai džiaugėmės, kad muziejai neįgaliesiems pritaikė nuolaidas, labai maloniai mus priėmė. Latvijos muziejai neįgaliuosius taip pat priima lengvatinėmis sąlygomis. Biržų pilyje į pirmą aukštą yra keltuvas neįgaliesiems.

Organizuoti keliones draugijos pirmininkei Rolandai Petronienei ir pavaduotojai Onai Jonikienei būna sunku: dažniausiai neįgalūs žmonės bijo pavargti, o ir kelionės – už savus pinigėlius, kurių visiems trūksta. Tačiau visi išsiruošę kelionėn liko patenkinti. Praplėtėme akiratį, o tai, ką patyrėme ir pamatėme, ilgam išliks atmintyje. Drąsiai sakau, kad Lietuvoje yra daugybė labai gražių ir dar mažai mūsų lankomų vietų. Dėkojame kelionės organizatoriams ir vairuotojui A. Ivaškevičiui.

Klausėte–atsakome

Ar pensija gali būti mokama gavėjo artimajam?

„Turiu negalią, labai sunkiai judu. Pensiją man atneša į namus. Tačiau ne visada galiu ją pasiimti, nes dažnai guliu ligoninėje ar lankausi pas gydytojus. Ar mano pensijos paštininkė negalėtų palikti vyrui?“ – klausia „Bičiulystės“ skaitytoja iš Marijampolės.

Komentuoja „Sodros“ Komunikacijos skyriaus vyriausioji specialistė ***Olga Važnevičienė****.*

Pensiją atiduoti galima tik tam žmogui, kuriam ji priklauso – taip visų pirma apsaugomi pensijos gavėjo interesai. Jei yra poreikis šeimos nariui paimti kito žmogaus pensiją, reikalingas pensijos gavėjo įgaliojimas, kurį gali išduoti notaras arba seniūnas. Seniūnijose ši paslauga teikiama nemokamai. Tokiu atveju pensiją pristačiusiam asmeniui reikės parodyti šį įgaliojimą ir savo asmens dokumentą.

Dažniausiai pensija (senatvės, netekto darbingumo ir kt.) pervedama į asmeninę sąskaitą. Tam tikrais atvejais ji gali būti pristatoma į namus arba išmokama mokėjimo įstaigoje (pvz., „Lietuvos pašto“ skyriuose, kredito unijose). Senatvės pensiją į namus gali gauti visi asmenys, kurie atitinka bent vieną iš žemiau išvardintų sąlygų:

- 2009 m. gruodžio mėnesį pensiją gavo į namus;
- yra netekę 75–100 proc. darbingumo arba yra nustatytas specialusis nuolatinės slaugos, nuolatinės priežiūros (pagalbos) ar transporto išlaidų kompensacijos poreikis ar didelių specialiųjų poreikių lygis;
- gyvena vietovėse, kuriose nėra galimybės išmokėti pensijos mokėjimo įstaigoje arba išgryninti pervestą į sąskaitą pensiją;
- yra sulaukę 80 ir daugiau metų amžiaus.

Šiuo metu Lietuvoje pensijas į namus pristato kelios įmonės. Paslaugas, susijusias su išmokų pristatymu pagal gavėjo gyvenamąją vietą, ir paslaugas, susijusias su išmokų išmokėjimu mokėjimo įstaigoje, teikia mokėjimo įstaigos. „Sodra“ šia paslaugas perka Viešųjų pirkimų įstatymo nustatyta tvarka.

Mama visą laiką turi būti žingsniu priekyje

(atkelta iš 1 psl.)

Maksimas visą laiką tam priešinosi, nenorėjo pripažinti, pykdavo, – prisimena mama. – Reikėjo palaikyti jį, drąsinti.“ 5 metus nuo ligos pradžios Maksimas nesikreipė dėl darbingumo lygio nustatymo. Tačiau ligai progresuojant teko pažvelgti realybei į akis.

Prieš porą metų Maksimas dar galėjo dirbti kompiuteriu – tapo kairiarankiu, nes dešinė nebeklausė. Dar važinėjo elektriniu vežimėliu. Dabar ir tam neužtenka jėgų. Vaikinas iš esamos situacijos ironiškai pasišaipo: „Kaip evoliucijos raidoje žmogus pamažu stojosi ant 2 kojų, taip aš atvirkščiai.“

Išsėtinė sklerozė visiems vystosi skirtingai. Maksimo sveikata po vis pasikartojančių atakų neatsistatydavo. Joks gydymas nepadėjo.

Sakoma, kad bėda viena nevaikšto. Prieš keletą metų išsėtine skleroze susirgo ir Maksimo sesuo. Būdama tokio paties amžiaus, kaip brolis. Šį kartą, pamačiusi tuos pačius požymius, kaip sūnaus ligos pradžioje, mama nieko nelaukė. Nors gydytojai diagnozės iš pradžių „nematė“, magnetinis rezonansas ją patvirtino. Medikai ėmėsi visų priemonių ir ligą pristabdė...

Nėra kada gailėtis savęs

Ką jaučia mama, matydama vis silpnėjantį sūnų? „Nėra kada per daug mąstyti, reikia eiti ir veikti, – sako Valerija. – Eiti vis į priekį. Liga progresavo pamažu, ruošiausi tam... Raminau save, kad Maksimas mokysis toliau, gal dirbs...“ Šiek tiek labiau ją paveikė dukros liga: „Nesitikėjau, kad ir jai bus tas pats. Tai buvo šokas“, – prisimena Valerija. Guodžia tik tiek, kad liga kol kas progresuoja nestipriai.

Moteris prisipažįsta, kad išvargindavo Maksimo ligos paūmėjimai, gydymasis, tyrimai... Prieš 3 metus, kai sūnus po eilinio recidyvo gulėjo ligoninėje, mama pamatė, kad jam pasidarė labai sunku pasirūpinti savimi. Tada ji išėjo iš darbo. Norėjo dar dirbti, tačiau nebepajėgė. Juk namuose grįžus dar tiek daug darbų laukia, o ir Maksimo vieno jau nepaliksi. „Mano pareiga – pasirūpinti juo, apsaugoti“, – sako Valerija. Dabar ji – sūnaus rankos: paduoti, atnešti, aprengti, nuprausti, parašyti žinutę kompiuteriu – viską tenka jai.

Maksimas apie mamą atsiliepia tik gerai: draugiška, padedanti, rūpestinga, nuoširdi. Be jos neišgyventų. Aišku, kiekvienas turi savo charakterį, kartais būdami kartu ir sukibirkščiuoja. Tačiau svarbiausia, pasak jaunuolio, – rasti kompromisą.

Atsitiesti padėjo dienos centras

Išbandymų šeimai teko ir daugiau – itin sunkiai išgyveno, kai Maksimą buvo ištikusi gili depresija. „Nenoriu ir prisiminti to laiko, net krūpteliu prisiminus“, – sako mama.

Kunigas Albertas Bortiak Maksimui tapo dvasiniu vadovu.

Tuo metu Maksimui labai pablogėjo sveikata. Jis ypač skaudžiai sureagavo, kai staiga nustojo girdėti dešine ausimi. „Buvau įsitikinęs, kad klausos mano liga nepalies, todėl buvo šokas, – pasakoja Maksimas. – Gydytojai paskyrė labai stiprių vaistų, kurie paveikė nuotaiką.“ Jis su niekuo nebenorėjo bendrauti, niekur nenorėjo eiti. Nemiegojo naktimis, kankino skausmai. Maža to, puolė įvairios infekcijos, teko nuolat lankytis pas gydytojus, ligoninėje. Vienintelis dalykas, ką jis galėjo daryti – klausytis Marijos radijo. Sėdėdavo per dienas su ausinukais visiškai atsiribojęs nuo pasaulio, prisimena mama. „Tai buvo sunkus laikas, – sako Valerija. – Visą gyvenimą buvau pripratusi matyti sūnų stiprų, o čia... Net valgyti negalėjau.“ Tačiau kai surado tinkamą gydytoją ir tinkamą gydymo būdą, Maksimas pamažu atsigavo. Panašiai tuo metu jo gyvenime atsirado Vilniaus miesto neįgaliųjų dienos centras. Socialinė darbuotoja Rūta Drąsutytė-Čepienė ir kunigas Albertas Bortiak tapo šviesuliais, kurie vedė pirmyn. Pamažu Maksimas įsitraukė į centro veiklą, permąstė vertybes ir vėl gyvenimas sužydėjo spalvomis. „Jei nebūtų laimės, padėtų ir nelaimė“, – vadovaujasi rusišku sunkiai išverčiamu posakiu Maksimas.

Jaunuolis rodo padėkos raštus iš Pavilnio pagrindinės mokyklos ir „Santaros“ gimnazijos, kurias pats baigė, iš Gedimino technikos universiteto, iš Valakupių reabilitacijos centro – jam dėkojama už aktyvumą, už indėlį į veiklas, už pozityvų pavyzdį.

Maksimas didžiuojasi ir nuotrauka su prezidente. Tokių jis turi nemažai – aktyvus jaunuolis susitinka su daugeliu žinomų žmonių. „Esu Maksas, todėl ir iš gyvenimo siekiu maksimumo“, – sako M. Lepiochinas.

Ir mokiniams, ir studentams, su kuriais kartais pakviečia pabendrauti, kalbėdamas jis pabrėžia, kad reikia pasinaudoti gyvenimo teikiamomis galimybėmis. Gali būti, kad kitą kartą tų galimybių ir nebus. „Stengiuosi padėti žmogui pamatyti ir įvertinti tą galimybę“, – sako Maksimas.

Mama palaiko sūnaus norus, nuolat skatina visur dalyvauti, eiti, susitikti. Juk bendravimas, prasminga veikla padeda išlaikyti gyvenimo džiaugsmą.

Laimė yra mažuose dalykuose

„Negalvojam apie tai, kas bus ar kas būtų, jei būtų, – sako vienas kitą papildydami mama ir sūnus. – Gyvename šia diena ir džiaugiamės tuo, kas yra šiandien.“ Maksimas sako kaskart padėkojantis Dievui už praėjusią dieną.

„Dažnai žmonės nepastebi smulkmenų, gražių akimirkų, neįvertina to, – svarsto vaikinas. – Kai paklausau, dėl ko žmonės dejuoja, pagalvoju: „Kad man jūsų problemos...“ Jaunuoliui didžiausia laimė, kai susirenka visa šeima, švenčia gimtadienius, būna kartu. „Labai svarbu, kad šeima būtų vieninga kaip kumštis, kad vienas kitą palaikytų, – pabrėžia jis, – kaip A. Diuma knygoje „Trys muškietininkai“: „Vienas už visus, visi už vieną.“ Maksimas pasidžiaugė, kad brolis inžinierius sukonstravo savadarbį aparatą, padedantį jam nusileisti stačiais laiptais iš antro namų aukšto. Su tėčiu pritaikė jam dušą.

Prieš keletą metų mama tapo Maksimo rūpintoja ir nuo to laiko nesitraukia nuo sūnaus nė per žingsnį. „Sunku, – neslepia 52 metų moteris, – ir skauda, ir pavargsti. Naktį tenka keltis po keletą kartų.“ Ir ašara išdavikė kartais nurieda. „Anksčiau neverkdavau, – tarsi teisinasi moteris, – gal su amžium jautresnė darausi...“ Šeima svajoja apie pagalbininką Maksimui, asmeninį asistentą, tačiau tokio Lietuvoje dar nėra...

Vis dėlto Valerija nesiskundžia: „Gyvenime tiek nepamačiau, kaip per pastaruosius metus, dalyvaudama dienos centro veikloje.“

Maksimo niekada nepamatysi liūdno, nusiminusio. Jo akys visada pilnos gyvybės, lūpose – šypsena. Ir mama šalia jo taip pat atrodo niekada nepavargstanti, kupina jėgų bei optimizmo.

Maksimui reikia jos stiprios. O juk mamos širdis tokia: nepavargstanti, nedejuojanti, mylinti ir netausojanti savęs. Laimę randanti vaikų gerovėje.

Aurelija BABINSKIENĖ

M. Lepiochino asmeninio albumo nuotr.

Daktaras Aiskauda

Raumenų traukulių pasitaiko ir sveikiems žmonėms

Raumenų traukuliais vadinami nevalingi (atsirandantys nepriklausomai nuo žmogaus valios) ir nevaldomi raumenų susitraukimai. Jie gali atsirasti abiejų lyčių bei įvairių amžiaus grupių žmonėms dėl įvairių priežasčių bet kurioje kūno vietoje arba apimti visus raumenis. Paprastai traukuliai būna neritmingi ir pasireiškia priepuoliais. Kai žmogus su šiuo reiškiniu susiduria pirmą kartą gyvenime, dažniausiai atsiranda baimė, ypač kai priepuolio metu jaučiamas aštrus skausmas.

Raumenų traukuliai pasitaiko netgi visiškai sveikiems žmonėms, kartais tai – įgimtas reiškinys. Kai kurių rūšių traukulių priežastys būna neaiškios. Prie tokių galima priskirti vadinamąjį trūkčiojančių (neramių) kojų sindromą, dažniausiai vargnantį naktį. Šis sindromas neretai „pasirenka“ sergančius mažakraujyste ar kai kuriomis nervų ligomis.

Ligos pagrindinės priežastys:

stresas; mazginis kojų venų išsiplėtimas; vitaminų B_2, B_6, D ir E stoka; aminorūgšties taurino bei mikroelementų kalcio, kalio, magnio ir natrio stygius; bendras persišaldymas (ypač kojų nušalimas); kraujotakos sutrikimas; infekcinės (pvz., gripas), nervų ligos; aukšta kūno temperatūra (mažiems vaikams); vandens stygius organizme; alkoholio vartojimas; piktnaudžiavimas cukrumi, kofeinu; kai kurių vaistų vartojimas bei apsinuodijimas jais; nėštumas; epilepsija; diabetas; gerybinis ar piktybinis galvos smegenų auglys (gerybiniam ar piktybiniam galvos smegenų augliui būdinga ne tik kai kurių kūno vietų (pvz., burnos kampučių ar plaštakų) traukuliai, bet ir galvos skausmai bei sąmonės sutrikimai); intensyvi fizinė veikla; padidėjęs ar sumažėjęs skydliaukės aktyvumas; plaučių pervėdinimas. (Plaučių pervėdinimą paprastai sukelia susijaudinimas ar nepagrįsta baimė. Mat kai kvėpavimas yra greitesnis ir gilesnis už normalų, organizmas atiduoda daugiau anglies dioksido. Jeigu tokia būsena yra ilgalaikė, ligonis gali prarasti sąmonę.)

Kada privalu kreiptis į gydytoją:

– kai traukuliai būna nors ir kartą per dieną, tačiau tai vyksta ištisą savaitę,

– kai traukulių priepuoliai pasitaiko keletą kartų per dieną,

– kai traukuliai sutrikdo judesių koordinaciją,

– kai traukuliai būna ilgesni negu 3 minutės,

– kai traukuliai atsiranda esant aukštai kūno temperatūrai,

– kai traukuliai atsiranda kartu su apsinuodijimo požymiais,

– kai traukulių priepuolių fone prarandama sąmonė.

Liaudies medicinos patarimai

1. Jeigu vargina kojų raumenų traukuliai naktį, prieš miegą galima išgerti svogūnų lukštų užpilo. Šaukštelis susmulkintų lukštų užplikomas stikline verdančio vandens, palaukiama 10 min., po to nukošiama per dvigubą marlės atraižą (arba specialų sietelį) ir išgeriama visa užpilo porcija.

Nors gana dažnai gydomasis efektas pasireiškia jau po pirmosios užpilo stiklinės, tačiau norint visiškai pasveikti, jeigu ši negalia įsisenėjusi, teks šiuo būdu gydytis ilgesnį laiką. Beje, šis užpilas bus naudingas ir tuo atveju, jei kartu su traukuliais dar vargina nervinės kilmės galvos skausmas.

2. Jeigu bet kuriuo paros metu prasideda blauzdos ar pėdos raumenų traukulių priepuolis, reikia ant liežuvio galiuko užberti kelis kristalus valgomosios druskos ir atvira burna palaukti, kol nurims priepuolis (jis dažniausiai praeina per 3–5 min.). Po to druska nuo liežuvio pašalinama.

3. Smulkia tarka sutarkuotų šviežių krienų šaknų masė sumaišoma su 0,5 kg medaus ir 0,5 litro alyvuogių aliejaus. Gerai išmaišytas mišinys laikomas šaldytuve. Vartojama į vidų po šaukštą 3 kartus per dieną 20 min. prieš valgį.

Reikalinga ir dieta

Tinkamai sutvarkyta mityba gali padėti pasireiškiant traukuliams, kuriuos sukelia kraujyje atsiradę dideli cukraus lygio svyravimai, pvz., sergant II tipo diabetu, hipoglikemija. Žmonėms, varginamiems chroniškų traukulių, neretai palengvėja, kai pereinama prie dietos (konkrečiam ligoniui dietą nurodo tik gydytojas), kurioje yra pakankamai (bet ne per daug) baltymų, tačiau nėra cukraus. Žmogaus organizmas iš baltymų turi gauti maždaug 30 % kalorijų. Dar 40 % kalorijų reikia gauti iš daržovių, kuriose nėra krakmolo ir vaisių, likusias 30 % kalorijų – iš riebalų; kartu organizmas turi gauti pakankamai vandens..

Paaiškinimas: hipoglikemija – gliukozės sumažėjimas kraujyje; sveikam žmogui gali būti dėl labai sunkaus fizinio darbo, badavimo, angliavandenių stokos maiste.

Kalcis ir magnis

Dažniausiai raumenų traukulius sukelia kalcio ir kartu su juo veikiančio magnio stygius. Kad šios medžiagos būtų organizmo gerai įsisavintos, yra svarbus kalcio ir magnio santykis – 2:1.

Pastabos. Kai suvartojama pernelyg daug fosforo, organizme gali atsirasti kalcio trūkumas. Jei piktnaudžiaujama baltymais, irgi atsiranda kalcio stygius (pašalinamas su šlapimu), ypač kai pernelyg daug išgeriama gazuotų gėrimų, turinčių daug fosforo. Troškulį geriau malšinti paprastu geriamu ar mineraliniu vandeniu, nesaldinta arbata, negazuotais ir nesaldintais cukrumi vaisių gėrimais.

Kalis

Šio mineralo trūkumas atsiranda retai (maiste jo yra pakankamai), dažniausiai tuomet, kai ilgai viduriuojama, vemiama, daug prakaituojama, taip pat vartojant kai kuriuos vaistus (šlapimą varančius, vidurius laisvinančius, antibiotikus, preparatus podagrai gydyti).

Trūkstant kalio, būna raumenų traukulių, jaučiamas bendras silpnumas, stiprus troškulys, neritmingas širdies plakimas.

Natris

Mūsų organizmas natrio gauna su valgomąja druska (natrio chloridu), gyvūniniais maisto produktais; augaliniuose produktuose, išskyrus kai kuriuos (pvz., ruginę duoną), natrio yra mažai. Kai naktį atsiranda kojų raumenų traukuliai, tik retais atvejais galima įtarti, jog organizmui trūksta natrio (jo trūkumą sukelia tos pačios priežastys, kurios būdingos kaliui). Beje, natrio trūkumas dar pasireiškia chroniškų viduriavimu, vėmimu, gausiu prakaitavimu. Maiste kalio ir natrio santykis turėtų būti 0,8:0,6.

Vitaminas B_2 (riboflavinas)

Pasitaiko, kad atsiradus didesniam riboflavino trūkumui, prasideda raumenų traukuliai, sausėja oda, slenka plaukai, atsiranda bėrimų plotelyje tarp nosies ir viršutinės lūpos, sutrūkinėja lūpų ir vokų kampučiai; parausta, ašaroja ar peršti akys, silpsta rega; blogai gyja žaizdos. Jei žmogus maitinasi normaliai, organizmui šio vitamino dažniausiai netrūksta. Jo poreikis gali padidėti nėščiosioms, žindyvėms.

Vitaminas B_6 (piridoksinas)

Pastarojo vitamino stygius pasireiškia ne vien, pvz., kojų raumenų traukuliais, bet taip pat sumažėjusiu delnų ir padų jautrumu, galvos skausmu, depresija, nuovargiu, mažakraujyste, susilpnėjusiu imunitetu, odos ir gleivinės uždegimu, virškinimo sutrikimais.

Kai piridoksino trūksta labai daug, sutrinka kepenų ir nervų sistemos funkcijos, kalcio, magnio ir fosforo panaudojimas; moterims atsiranda paprastųjų spuogų, sutrinka mėnesinių reguliarumas, apie 50% nėščiųjų pykina, pabrinksta audiniai.

Vitaminas E (tokoferolis)

Tokoferolis (dozę ir gydymo trukmę konkrečiam ligoniui nustato tik gydytojas) žymiai palengvina atsirandančius naktį kojų, kaklo ir nugaros raumenų traukulius. Beje, šio vitamino stygius dažniausiai atsiranda tuomet, kai: badaujama, nepasitarus su gydytoju laikomasi nevisavertės dietos, sutrinka riebalų įsisavinimas (ypač vartojant vidurius laisvinančius preparatus, dideles vitamino K dozes), sergama gelta, kasos arba tulžies pūslės ligomis.

Romualdas OGINSKAS

Internetinės vaistinės perspektyvos Lietuvoje: naudojasi dešimtadalis

Daugelyje pasaulio šalių apsipirkinėjimas internetinėje vaistinėje yra įprastas reiškinys. Lietuvoje praėjusiais metais vaistinius preparatus internetu pirko vos keli procentai žmonių, tačiau šių metų visuomenės nuomonės ir rinkos tyrimų bendrovės „Spinter tyrimai“ atlikto Lietuvos gyventojų tyrimo duomenys rodo, kad tendencijos keičiasi – kas dešimtas šalies gyventojas naudojasi internetinės vaistinės paslaugomis.

E-vaistinės populiarėja

Mažų kainų vaistinių „Camelia“ tinklą valdančios UAB „Nemuno vaistinės“ generalinė direktorė Aušra Budrikienė pabrėžė, kad gauti rezultatai nuteikia optimistiškai, nes nors apsiperkančiųjų internetinėje vaistinėje nėra tiek daug kaip didžiosiose pasaulio valstybėse, vis dėlto pastebimi teigiami pokyčiai. „JAV buvo atliktas rinkos stebėsenos tyrimas, kuris parodė, kad šalyje per dešimtmetį nuo 2004 metų apsipirkinėjimas internetinėje vaistinėje išaugo kone tris kartus. O Lietuvoje šiuo metu vartotojų, apsipirkinėjančių virtualioje vaistinėje, yra 10 proc. Nereceptinius vaistus virtualioje vaistinėje dažniau linkę pirkti 18–35 metų, aukštąjį išsilavinimą turintys žmonės bei didmiesčių gyventojai. Lyginant su praėjusiais metais, kuomet vos 4 proc. šalies gyventojų pirkdavo nuotoliniu būdu, galima pasidžiaugti, kad nors ir pamažu, tačiau tendencijos keičiasi“, – teigė A. Budrikienė.

Renkasi nuolaidas

Skaitmeninių sprendimų kompanijos „The Chocolate“ vadovo Tomo Nemuros teigimu, statistika rodo, kad Vakarų Europos šalyse tik e-vaistinėse apsiperkantys arba derinantys šiuos apsipirkimus su apsilankymais įprastoje vaistinėje vartotojai nurodo, kad svarbiausia priežastis, kodėl jie renkasi e-vaistinę, yra nuolaidos. „Vaistų kaina svarbi visiems, tai nėra vien tik mūsų šaliai būdingas bruožas. Nuolaidos aktualios 46 proc. britų, 51 proc. vokiečių, 59 proc. austrų ir 51 proc. ispanų, medikamentus perkančių internetu. Žinoma, be papildomo patogumo suteikiančios pristatymo į namus paslaugos tokie skaičiai vargu ar būtų įmanomi“, – teigė „The Chocolate“ vadovas.

Rinką išjudino vaistų pristatymo į namus paslauga

A. Budrikienė pažymėjo, kad praėjusiais metais apsiperkančiųjų internete skaičius išaugo 60 proc., todėl prognozuojama, kad ateityje apsipirkinėjimas internetinėje vaistinėje turėtų tapti dar populiaresnis, nes tai patogus, pinigus bei laiką taupantis būdas, ypač aktualus šiuolaikiniams, nuolat skubantiems žmonėms.

„Camelia“ tinklo, kuris pirmasis Lietuvos vaistinių rinkoje nuo šių metų vasario pradėjo teikti nereceptinių vaistų pristatymo į namus paslaugą, vadovė pažymėjo, kad nauja paslauga suteikė papildomą impulsą e-vaistinių veiklai. „Apsipirkti internetinėje erdvėje itin patogu, nes nereikia vykti į vaistinę, stovėti eilėse ir gaišti laiko. Reikalingas prekes galima užsisakyti net ir mobiliaisiais įrenginiais, o pageidaujant nereceptinius vaistinius preparatus ir grožio prekes galima atsiųsti į namus ar kitu klientui patogiu adresu. Taip pat galite užsakyti reikiamus nereceptinius preparatus savo artimiesiems, kurie tuo metu negali patys nueiti į vaistinę ar vyresniems žmonėms, kuriems nueiti iki vaistinės yra sudėtinga. Be to, apsiperkant internetu yra garantuojamas konfidencialumas. Žmogus gali neskubėdamas išsirinkti reikiamus preparatus, detaliai perskaityti jų aprašymus. Ir žinoma, kitas itin svarbus internetinių vaistinių privalumas – mažesnė prekių kaina, įvairios nuolaidos ir ypatingi pasiūlymai“, – pabrėžė A. Budrikienė.

Džeraldas KAUNECKAS

Integrali pagalba – alternatyva stacionariai globai ar slaugai

(atkelta iš 1 psl.)

kad lankydamiesi šių žmonių namuose specialistai matė, koks didelis slaugos paslaugų poreikis. Artimuosius slaugantiems šeimos nariams tai didžiulis fizinis ir emocinis krūvis, be to, daugeliui tokiam darbui trūksta žinių ir įgūdžių. Todėl 2013 metais sostinės savivaldybė nedvejodama įsitraukė į integralios pagalbos paslaugų projektą. Kad žingsnis buvo teisingas, patvirtina ir Socialinių paslaugų centro atliktos apklausos: viena – prieš pradedant teikti integralios pagalbos paslaugas, antra – projektui baigiantis. Buvo apklausti ir patys neįgalieji, ir jų šeimos nariai. Daugiau kaip 90 proc. respondentų patvirtino, kad šios paslaugos labai reikalingos, kad jos gerina neįgaliųjų gyvenimo kokybę, o jų artimiesiems suteikia galimybių atsikvėpti, derinti šeimos ir darbo įsipareigojimus.

Integralią pagalba sostinėje teikė 10 mobilių komandų, o šiomis paslaugomis pasinaudojo 193 (nors buvo planuota 100) neįgalieji ir senyvo amžiaus vilniečiai. Paslaugas teikė 96 darbuotojai: 35 projektui įgyvendinti įdarbinti specialistai ir 61 iš savivaldybės biudžeto finansuojamas lankomosios priežiūros darbuotojas.

V. Puodžiuvienė pabrėžia, kad nors projektas baigėsi ir iki kito jo etapo pradžios susidarė laiko tarpas, Vilniaus miesto savivaldybė šių paslaugų nenutraukė – iki naujo projekto pradžios integrali pagalba bus finansuojama sostinės savivaldybės biudžeto lėšomis.

Elektrėnų savivaldybė taip pat buvo viena iš pirmųjų, įsitraukusių į integralios pagalbos paslaugų namuose projektą. Pasak Socialinių paslaugų centro Paslaugų namuose tarnybos vadovės Jurgitos Rosokackienės, dienos socialinės globos paslaugas savivaldybė teikė ir anksčiau, tačiau naujasis projektas suteikė galimybių jas paversti kompleksinėmis ir išplėsti jas gaunančių neįgalių žmonių skaičių. Pagal projektą buvo įsipareigota lankyti daugiau kaip 40 savivaldybės teritorijoje gyvenančių sunkią negalią turinčių suaugusiųjų ir nustatytą slaugos poreikį turinčių pensinio amžiaus neįgaliųjų. Paslaugas teikė 2 mobilios specialistų komandos: viena rūpinosi kaimuose gyvenančiais, kita – Elektrėnuose ir šalia jų įsikūrusiais neįgaliaisiais. Komandų sudėtyje – po 4 narius: socialinis darbuotojas, lankomosios priežiūros specialistas ir sveikatos priežiūros specialistai: slaugytojas, masažuotojas, slaugytojo padėjėjai.

Integralių paslaugų poreikį nustato savivaldybės komisija

Elektrėnų savivaldybės Socialinių paslaugų centro Paslaugų namuose tarnybos vadovė J. Rosokackienė aiškina, kad norėdami gauti integralios pagalbos paslaugas namuose, sunkią negalią turintys asmenys (šeimos nariai) turėtų kreiptis pagal gyvenamąją vietą į Socialinės paramos skyriaus socialinio darbo organizatorių seniūnijoje, užpildyti nustatytos formos prašymą dėl dienos socialinės globos namuose gavimo ir pateikti asmens tapatybės dokumentą, asmens socialinį statusą patvirtinantį dokumentą (Neįgaliojo pažymėjimą, Pensijos gavėjo pažymėjimą), pažymą apie nustatytus specialiuosius poreikius, kitus reikalingus dokumentus. Savivaldybės administracijos specialistai, vadovaudamiesi teisės aktais, nustato poreikius paslaugoms, atsižvelgdami į žmogaus savarankiškumo lygį, sveikatos būklę. Sprendimą dėl paslaugų skyrimo priima Socialinės paramos skyriaus vedėjas, atsižvelgdamas į savivaldybės asmenų nukreipimo į socialinių paslaugų įstaigas komisijos nutarimą.

Sostinės neįgalieji ir jų artimieji džiaugėsi sulaukę profesionalios pagalbos.

Gavęs sprendimą dėl dienos socialinės globos namuose asmeniui skyrimo, Socialinių paslaugų centro pagalbos namuose tarnybos vadovas, slaugytojas apsilanko neįgaliojo namuose ir aptaria integralios pagalbos teikimo planą, paslaugų teikimo trukmę, grafiką, konsultacijų šeimos nariams poreikį bei pasirašo paslaugų teikimo sutartį, kurioje numatomos konkrečios socialinės ir slaugos paslaugos, mokėjimas už jas ir pan. Pagalbos namuose tarnybos vadovas priskiria asmeniui darbuotojų komandą, organizuoja darbuotojų aprūpinimą reikalingomis darbo, slaugos priemonėmis, transportu ir kt. Paslaugos teikiamos darbo dienomis nuo 2 iki 8 val. per dieną.

Integrali pagalba vietoj slaugos ligoninės ar globos namų

Sostinės neįgalieji integralios pagalbos komandos specialistų laukė nuo 6 val. iki 20 val. Prireikus paslaugos buvo teikiamos ne tik darbo dienomis, bet ir savaitgaliais, per šventes. Vidutiniškai vienam klientui buvo skiriama apie 4,5 val. per dieną. Pasak V. Puodžiuvienės, kai kuriuos neįgaliuosius reikėjo lankyti 3 kartus per dieną. Dažniausiai tai vieniši, artimųjų neturintys, savimi pasirūpinti nebeįstengiantys neįgalieji, kuriuos reikia ir pamaitinti, ir būstą sutvarkyti, ir pabendrauti. Tačiau daugelis tokių žmonių labai brangina savo namus, nenori jų palikti, todėl integralios pagalbos specialistai jiems – tikras išsigelbėjimas.

Vis dėlto jeigu neįgaliam žmogui pagalba būtina visą parą, pasak D. Buivydaitės-Garbštienės, tokiu atveju reikia svarstyti, ar nestacionarios paslaugos gali patenkinti būtinuosius jo poreikius, ar jau ne laikas pagalvoti apie stacionarią pagalbą.

Vilniaus miesto socialinės paramos centro Socialinių paslaugų namuose skyriaus vedėjos V. Puodžiuvienės teigimu, tik keletas (ne daugiau kaip 6 iš 193) sostinės integralios pagalbos komandos specialistų lankytų neįgaliųjų buvo apgyvendinti globos įstaigose. Elektrėnuose teikiamos integralios pagalbos dėka per 2013-2015 m. tik 1 neįgalusis apsigyveno globos namuose. Sulaukus profesionalios pagalbos namuose žmonėms nebereikia ir slaugos ligoninės.

Paslaugas vertina ir artimieji

Integralios pagalbos specialistų klientais tapę neįgalieji paprastai šių paslaugų neatsisako. Jų trukmės neriboja ir teisės aktai. Labai palankiai šias paslaugas vertina ir neįgaliųjų artimieji. Namiškiams dažnai fiziškai ir psichologiškai nelengva padėti sunkiai sergantiems artimiesiems, ne visi turi tinkamas sąlygas, žino, kaip tai padaryti, todėl labai noriai priima profesionalių specialistų pagalbą. Pasak J. Rosokackienės, projekte numatytas finansavimas slaugos priemonėms įsigyti labai palengvino ir mobiliųjų komandų narių darbą, ir pačių neįgaliųjų savijautą. Pavyzdžiui, gulintiems ligoniams būtinos paprasčiausios maudymo paslaugos. Namiškiai šios problemos dažnai negali išspręsti. O mobiliajai komandai atsivežus mobiliąją vonią, tai padaryti visai nesudėtinga.

J. Rosokackienė pabrėžia, kad labai svarbios ir slaugos priemonės: slankiosios paklodės, perkėlimo diržai, lentos. Jos ne tik palengvina slaugomo žmogaus priežiūrą, bet saugo ir jį prižiūrinčiųjų sveikatą.

V. Puodžiuvienė atkreipia dėmesį, kad naudingos ir neįgaliųjų artimiesiems skirtos konsultacijos. Jos buvo ir individualios, ir grupinės. Pastarųjų metu buvo ne tik kalbama apie neįgaliųjų priežiūrą, bet ir rengiami praktiniai užsiėmimai, dalijamasi patirtimi.

Aldona MILIEŠKIENĖ

Europa kviečia paminėti savarankiško gyvenimo dieną

Gegužės 5 d. minima Europos savarankiško gyvenimo diena. Pirmą kartą šios dienos minėjimą 2014 m. inicijavo Europos Savarankiško gyvenimo tinklas (angl. European network on independent living, ENIL). Pagrindinis kampanijos renginys – Gėdos eisena – vyko Briuselyje. Asmenys su negalia ėjo Europos Parlamento link, norėdami pabrėžti neigiamą finansinės krizės įtaką neįgaliesiems bei parodyti, kad nepaisant visų „apkarpymų“, jie išlieka orūs, stiprūs ir matomi.

Tuo pačiu metu įvairūs renginiai, kampanijos bei akcijos vyko ir kitose Europos valstybėse – Armėnijoje, Estijoje, Vokietijoje, Airijoje, Italijoje, Serbijoje, Švedijoje, Slovėnijoje, Didžiojoje Britanijoje. Šie renginiai buvo informacinės kampanijos „Nustokite mažinti negalios išmokas“ dalis. Savo kalboje ENIL vykdančioji direktorė Jamie Bolling pabrėžė: „Pagrindinė žinia, kurią ENIL siekia skleisti, yra ta, kad asmenys su negalia susivienijo, jie savo teisių siekia visose Europos šalyse, ir to negalima ignoruoti.“

Su cerebriniu paralyžiumi gyvenanti Kristina teigia, kad jai savarankiškas gyvenimas – tai vairavimas.

Šiemet, tęsdamos vis labiau įsitvirtinančią tradiciją, Savarankiško gyvenimo dieną mini daugelis žmonių su negalia organizacijų visoje Europoje. Europos savarankiško gyvenimo tinklas skatina ir kviečia visas organizacijas prisijungti ir su savo iniciatyvomis. Kroatijoje bus vykdomas projektas, kurio tikslas – padidinti neįgalių žmonių įdarbinimą, Belgijoje vyks „Susitikimas su (neįgaliuoju) keistuoliu“. T.y. viešosiose vietose bus pastatytos palapinės ir žmonės bus kviečiami pabendrauti su negalią turinčiaisiais. Švedija ir Norvegija planuoja tiesiogines kampanijas internete, Portugalijoje vyks konferencija, Baltarusija ruošiasi pristatyti ataskaitą apie neįgaliųjų žmonių situaciją, Slovakijoje organizuojama didelė akcija (su žinomais šalies dainininkais ir vietine žiniasklaida), kuria bus siekiama padrąsinti neįgalius žmones pradėti dirbti ar turėti savo nuosavą verslą.

2015 m. prie Savarankiško gyvenimo dienos minėjimo prisijungė ir asociacija Lietuvos neįgaliųjų forumas (LNF). Šiemet LNF, prisidėdamas prie daugelį šalių apimsiančios kampanijos, sukūrė trumpą filmuką „Ką mums reiškia savarankiškumas?“ Vilniuje planuojama surengti nedidelę akciją ir parodyti šį filmuką.

ENIL kviečia prie Savarankiško gyvenimo dienos minėjimo kampanijos prisidėti ir pavienius neįgaliuosius.

Iš ENIL tinklalapio (http://www.enil.eu/news/enil-launches-the-5th-may-campaign/) reikia parsisiųsti dokumentą, ant jo parašyti, ką jums reiškia savarankiškas gyvenimas (angl. independent living), nusifotografuoti ir išsiųsti nurodytu elektroniniu paštu arba dalintis socialiniuose tinkluose nurodant #ENILILDAY ir pakviesti prisijungti draugus! Visa tai skirta tam, kad Europos Komisija suprastų, jog kiekvienas neįgalią turintis europietis turi teisę į savarankišką gyvenimą.

Kristina DŪDONYTĖ

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, 9.10 – orai, sportas.

Pirmadienis, gegužės 2 d.

09:20 Komisaras Reksas. N-7. 12/7 s. 10:10 Čikagos policija 2. N-7. 2/2 s. (kart.). 11:00 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ (kart.). 11:30 Bėdų turgus. (Subtitruota, kart.). 12:15 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. Čikagos policija 2. N-7. 2/3 s. 17:10 Klauskite daktaro. 18:00 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 18:30 Šiandien. (su vertimu į gestų kalbą). 19:15 Sportas. 19:18 Orai. 19:30 Nacionalinė paieškų tarnyba. 20:25 Loterija „Keno Loto“. 20:30 Panorama. Verslas. Kultūra. 21:05 Dėmesio centre. 21:20 Sportas. 21:25 Orai. 21:29 Loterija „Jėga“. 21:30 Teisė žinoti. 22:25 Trumposios žinios. 22:30 Premjera. Motinos, kovojančios su džihadu. 23:30 Trumposios žinios. 23:35 Durys atsidaro. 00:05 Gyvenimas. (kart.). 01:00 LRT radijo žinios. 01:10 Komisaras Reksas. N-7. 12/7 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 Karinės paslaptys. (kart.).

Antradienis, gegužės 3 d.

09:20 Komisaras Reksas. N-7. 12/8 s. 10:10 Čikagos policija 2. N-7. 2/3 s. (kart.). 10:55 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ (kart.). 11:25 Nacionalinė paieškų tarnyba. (kart.). 12:15 Motinos, kovojančios su džihadu. (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. Čikagos policija 2. N-7. 2/4 s. 17:10 Klauskite daktaro. 18:00 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 18:30 Šiandien. (su vertimu į gestų kalbą). 19:15 Sportas. 19:18 Orai. 19:30 Emigrantai. 20:25 Loterija „Keno Loto“. 20:30 Panorama. Verslas. Kultūra. 21:05 Dėmesio centre. 21:20 Sportas. 21:25 Orai. 21:29 Loterija „Jėga“. 21:30 Delfinai ir žvaigždės. 23:15 Trumposios žinios. 23:20 Premjera. Kapitonas Alatristė. N-7. 13 s. 00:20 Trumposios žinios. 00:25 Septynios Kauno dienos. 01:00 LRT radijo žinios. 01:10 Komisaras Reksas. N-7. 12/8 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. 04:05 Delfinai ir žvaigždės. (kart.). 05:00 LRT radijo žinios. 05:05 Delfinai ir žvaigždės. (kart.).

Trečiadienis, gegužės 4 d.

09:20 Komisaras Reksas. N-7. 12/9 s. 10:10 Čikagos policija 2. N-7. 2/4 s. (kart.). 11:00 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ (kart.). 11:30 Emigrantai. (kart.). 12:25 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. Čikagos policija 2. N-7. 2/5 s. 17:10 Klauskite daktaro. 18:00 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 18:30 Šiandien. (su vertimu į gestų kalbą). 19:15 Sportas. 19:18 Orai. 19:30 Gyvenimas. 20:25 Loterija „Keno Loto“. 20:30 Panorama. Verslas. Kultūra. 21:05 Dėmesio centre. 21:20 Sportas. 21:25 Orai. 21:29 Loterija „Jėga“. 21:30 Auksinis protas. 22:45 Trumposios žinios. 22:50 Pinigų karta. 23:20 Premjera. Kapitonas Alatristė. N-7. 14 s. 00:20 Trumposios žinios. 00:25 Kelias į namus. 01:00 LRT radijo žinios. 01:10 Komisaras Reksas. N-7. 12/9 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. 04:10 Auksinis protas. (kart.). 05:00 LRT radijo žinios. 05:05 Auksinis protas. (kart.). 05:30 Pinigų karta. (kart.).

Ketvirtadienis, gegužės 5 d.

09:20 Komisaras Reksas. N-7. 12/10 s. 10:10 Čikagos policija 2. N-7. 2/5 s. (kart.). 11:00 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ (kart.). 11:30 Gyvenimas. (kart.). 12:25 Stilius. (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. Čikagos policija 2. N-7. 2/6 s. 17:10 Klauskite daktaro. 18:00 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 18:30 Šiandien. (su vertimu į gestų kalbą). 19:15 Sportas. 19:18 Orai. 19:30 Specialus tyrimas. 20:25 Loterija „Keno Loto“. 20:30 Panorama. Verslas. Kultūra. 20:52 Sportas. 20:57 Orai. 20:59 Loterija „Jėga“. 21:00 LRT forumas. 21:55 Trumposios žinios. 22:00 Premjera. Žalioji zona. N-7. 23:55 Trumposios žinios. 24:00 Keliai. Mašinos. Žmonės. (kart.). 00:30 Popietė su Algimantu Čekuoliu. (Subtitruota, kart.). 01:00 LRT radijo žinios. 01:10 Komisaras Reksas. N-7. 12/10 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. 05:10 Stilius. (kart.).

Penktadienis, gegužės 6 d.

09:20 Komisaras Reksas. N-7. 12/11 s. 10:10 Čikagos policija 2. N-7. 2/6 s. (kart.). 11:00 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ (kart.). 11:30 Specialus tyrimas. (kart.). 12:25 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. Čikagos policija 2. N-7. 2/7 s. 17:10 Klauskite daktaro. 18:00 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 18:30 Šiandien. (su vertimu į gestų kalbą). 18:40 Sportas. 18:43 Orai. 18:50 Klausimėlis.lt. 19:20 Brolių Grimų pasakos. 17 s. Žvaigždžių taleriai. 20:25 Loterija „Keno Loto“. 20:30 Panorama. Verslas. Kultūra. 20:52 Sportas. 20:57 Orai. 20:59 Loterija „Jėga“. 21:00 Duokim garo! 22:40 Trumposios žinios. 22:45 Sienų paslaptys. N-14. 00:10 Trumposios žinios. 00:15 Pinigų karta. (kart.). 00:40 Klausimėlis.lt. 01:00 LRT radijo žinios. 01:10 Komisaras Reksas. N-7. 12/11 s. (kart.). 02:00 LRT radijo žinios. 02:10 Klauskite daktaro. (kart.). 03:00 LRT radijo žinios. 03:05 Lietuvos tūkstantmečio vaikai. (kart.). 04:00 LRT radijo žinios. 04:05 Koncertas „Puokštė mamai“. (kart.). 05:00 LRT radijo žinios. 05:05 Gyvenimas. (kart.).

Šeštadienis, gegužės 7 d.

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. Įstabūs laukinio pasaulio gyventojai. 4 d. Afrikos plėšrūnai. (subtitruota). 13:00 Pasaulio dokumentika. Premjera. Akistatos. 11 s. LVMH prieš Kering: prabangos milžinų karas. (subtitruota). 14:00 Premjera. Daktaro Bleiko paslaptys 3. N-7. 3/3, 3/4 s. 16:00 Žinios. Orai. (su vertimu į gestų kalbą). 16:15 Popietė su Algimantu Čekuoliu. (Subtitruota). 16:45 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 Loterijos „Keno Loto“ ir „Jėga“. 20:30 Panorama. 20:52 Sportas. 20:57 Orai. 21:00 Nacionalinis gailestingumo kongresas. Koncertas „Aš čia“. 22:35 Trumposios žinios. 22:40 LRT 90-mečiui skirtas projektas „90 dainų – 90 legendų“. 00:15 Trumposios žinios. 00:20 Kad ir kas nutiktų. N-7. (subtitruota). 01:50 Pasaulio dokumentika. Akistatos. 11 s. LVMH prieš Kering: prabangos milžinų karas. (subtitruota, kart.). 02:45 Daktaro Bleiko paslaptys 3. N-7. 3/3, 3/4 s. (kart.). 04:45 Klausimėlis.lt. (kart.). 05:05 Emigrantai. (kart.).

Sekmadienis, gegužės 8 d.

06:05 Popietė su Algimantu Čekuoliu. (Subtitruota, kart.). 06:35 Nacionalinė paieškų tarnyba. (kart.). 07:30 Šventadienio mintys. 08:00 Gimtoji žemė. 08:30 Ryto suktinis su Zita Kelmickaite. 09:00 Premjera. Nauji Piterio Peno nuotykiai. 1 s. 09:25 Premjera. Zoro kronikos. 5 s. 09:50 Aviukas Šonas 4. 4/1 s. 10:00 Gustavo enciklopedija. (Subtitruota). 10:30 Mūsų gyvūnai. 11:00 Vaikų ir moksleivių televizijos konkursas „Dainų dainelė 2016“. 12:45 Europos irklavimo čempionatas. 14:30 Premjera. Agata Kristi. Mįslingos žmogžudystės. 6 s. Panelė Makginti mirė. N-7. 16:00 Žinios. Orai (su vertimu į gestų kalbą). 16:15 Auksinis protas. (kart.). 17:25 Klausimėlis.lt. (kart.). 17:40 Istorijos detektyvai. 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 Premjera. Giminės. Gyvenimas tęsiasi 2. 8 s. 2016 m. 21:50 Trumposios žinios. 21:55 Premjera. Princesė de Monpansjė. N-7. 00:10 Trumposios žinios. 00:15 Pasaulio dokumentika. Įstabūs laukinio pasaulio gyventojai. 4 d. Afrikos plėšrūnai. (subtitruota, kart.). 01:10 Agata Kristi. Mįslingos žmogžudystės. 6 s. Panelė Makginti mirė. N-7. (kart.). 02:45 Nacionalinis gailestingumo kongresas. Koncertas „Aš čia“. (kart.). 04:20 LRT 90-mečiui skirtas projektas „90 dainų – 90 legendų“. (kart.).

TV3

Pirmadienis, gegužės 2 d.

06:40 Teleparduotuvė. 06:55 Simpsonai (15). N-7. 07:25 Simpsonai (16). N-7. 07:55 Kempiniukas Plačiakelnis (19). 08:25 Monsunas (4). N-7. 08:55 Meilės sūkuryje (2332). N-7. 10:00 Privati praktika (1). N-7. 10:55 Narnijos kronikos. Aušros užkariautojo kelionė. N-7. 13:00 Kempiniukas Plačiakelnis (20). 13:30 Simpsonai (17). N-7. 14:00 Simpsonai (18). N-7. 14:30 Mažoji nuotaka (411). N-7. 15:00 Mažoji nuotaka (412). N-7. 15:30 Aistra ir valdžia (56). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Rezidentai (84). N-7. 20:00 Apie mus ir Kazlauskus (15). N-7. 21:00 Nuovada (42). N-7. 21:30 TV3 vakaro žinios. 22:15 TV3 sportas. 22:25 TV3 orai. 22:30 Apsukrios kambarinės (8). N-14. 23:30 Kastlas (6). N-7. 00:30 Pagrindinis įkaltis (5). N-7. 01:25 Privati praktika (1). N-7. 02:15 Agentūra S.K.Y.D.A.S. (17). N-7. 03:10 Programos pabaiga.

Antradienis, gegužės 3 d.

06:40 Teleparduotuvė. 06:55 Simpsonai (17). N-7. 07:25 Simpsonai (18). N-7. 07:55 Kempiniukas Plačiakelnis (20). 08:25 Rezidentai (84). N-7. 08:55 Meilės sūkuryje (2333). N-7. 10:00 Privati praktika (2). N-7. 11:00 Juokingiausi Amerikos namų vaizdeliai. N-7. 12:00 Apie mus ir Kazlauskus (15). N-7. 13:00 Kempiniukas Plačiakelnis (21). 13:30 Simpsonai (19). N-7. 14:00 Simpsonai (20). N-7. 14:30 Mažoji nuotaka (413). N-7. 15:00 Mažoji nuotaka (414). N-7. 15:30 Aistra ir valdžia (57). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Rezidentai (85). N-7. 20:00 Prieš srovę. N-7. 21:00 Nuovada (43). N-7. 21:30 TV3 vakaro žinios. 22:20 TV3 sportas. 22:25 TV3 orai. 22:30 Šerlokas Holmsas (13). N-14. 23:30 Šerlokas Holmsas (14). N-14. 00:35 Gražuolė ir pabaisa (13). N-7. 01:30 Privati praktika (2). N-7. 02:20 Agentūra S.K.Y.D.A.S. (18). N-7. 03:10 Programos pabaiga.

Trečiadienis, gegužės 4 d.

06:40 Teleparduotuvė. 06:55 Simpsonai (19). N-7. 07:25 Simpsonai (20). N-7. 07:55 Kempiniukas Plačiakelnis (21). 08:25 Rezidentai (85). N-7. 08:55 Meilės sūkuryje (2334). N-7. 10:00 Privati praktika (3). N-7. 11:00 Juokingiausi Amerikos namų vaizdeliai. N-7. 12:00 Prieš srovę. N-7. 13:00 Kempiniukas Plačiakelnis (1). N-7. 13:30 Simpsonai (21). N-7. 14:00 Simpsonai (22). N-7. 14:30 Mažoji nuotaka (415). N-7. 15:00 Mažoji nuotaka (416). N-7. 15:30 Aistra ir valdžia (58). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Rezidentai (86). N-7. 20:00 Pakartok!. N-7. 21:30 TV3 vakaro žinios. 22:15 TV3 sportas. 22:20 TV3 orai. 22:25 Vikingų loto. 22:30 Rytojus niekada nemiršta . N-7. 01:00 Raitelis be galvos (6). N-14. 01:50 Privati praktika (3). N-7. 03:40 Programos pabaiga.

Ketvirtadienis, gegužės 5 d.

06:40 Teleparduotuvė. 06:55 Simpsonai (21). N-7. 07:25 Simpsonai (22). N-7. 07:55 Kempiniukas Plačiakelnis (1). N-7. 08:25 Rezidentai (86). N-7. 08:55 Meilės sūkuryje (2335). N-7. 10:00 Privati praktika (4). N-7. 11:00 Juokingiausi Amerikos namų vaizdeliai. N-7. 11:30 Pakartok!. N-7. 13:00 Kempiniukas Plačiakelnis (2). N-7. 13:30 Simpsonai (23). N-7. 14:00 Simpsonai (1). N-7. 14:30 Mažoji nuotaka (417). N-7. 15:00 Mažoji nuotaka (418). N-7. 15:30 Aistra ir valdžia (59). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Rezidentai (87). N-7. 20:00 Farai. N-7. 21:30 TV3 vakaro žinios. 22:20 TV3 sportas. 22:25 TV3 orai. 22:30 Tamsus dangus. N-14. 00:25 Specialioji jūrų policijos tarnyba (6). N-14. 01:25 Privati praktika (4). N-7. 02:15 Agentūra S.K.Y.D.A.S. (16). N-7. 03:10 Programos pabaiga.

Penktadienis, gegužės 6 d.

06:40 Teleparduotuvė. 06:55 Simpsonai (23). N-7. 07:25 Simpsonai (1). N-7. 07:55 Kempiniukas Plačiakelnis (2). N-7. 08:25 Rezidentai (87). N-7. 08:55 Meilės sūkuryje (2336). N-7. 10:00 Privati praktika (5). N-7. 11:00 Juokingiausi Amerikos namų vaizdeliai. N-7. 11:30 Farai. N-7. 13:00 Kempiniukas Plačiakelnis (3). N-7. 13:30 Simpsonai (2). N-7. 14:00 Simpsonai (3). N-7. 14:30 Mažoji nuotaka (419). N-7. 15:00 Mažoji nuotaka (420). N-7. 15:30 Aistra ir valdžia (60). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Monstrų biuras. N-7. 21:20 Iksmenai. Pradžia. Ernis. N-7. 23:40 Einantis per ugnį. N-7. 01:45 Audrų karas. N-14. 03:30 Programos pabaiga.

Šeštadienis, gegužės 7 d.

06:40 Teleparduotuvė. 06:55 Beibleidai. Metalo meistrai (51). N-7. 07:25 Transformeriai. Maskuotės meistrai (14). N-7. 07:55 Ančiukų istorijos (11). 08:30 Madagaskaro pingvinai (7). N-7. 09:00 Mitybos ir sporto balansas. 09:30 Mamyčių klubas. 10:00 Svajonių ūkis. 10:30 Skonio lenktynės. 11:00 Tarzanas. 12:55 Blondinės. N-7. 14:50 Negražios įseserės išpažintys. N-7. 16:45 Ekstrasensų mūšis (5). N-7. 18:30 TV3 žinios (312). 19:15 TV3 sportas. 19:20 TV3 orai. 19:25 Eurojackpot. 19:30 Mes nusipirkome zoologijos sodą. 22:00 Perl Harboras. N-7. 01:40 Į dienos šviesą. N-7. 04:00 Programos pabaiga.

Sekmadienis, gegužės 8 d.

06:40 Teleparduotuvė. 06:55 Bidamanų turnyras (1). N-7. 07:25 Transformeriai. Maskuotės meistrai (15). N-7. 07:55 Ančiukų istorijos (12). 08:30 Padėkime augti. 09:00 Statybų TV. 09:30 Virtuvės istorijos. 10:00 Svajonių sodai. 11:00 Trys didvyriai. Ėjimas žirgu. 12:30 Gražiosios salos paslaptis. N-7. 14:50 Flika 3. 16:45 Ekstrasensų mūšis (6). N-7. 18:30 TV3 žinios (312). 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Planas tėčiui. 21:50 Medžioklės sezonas. N-14. 23:35 Mobis Dikas. N-14. 01:25 Audrų karas. N-14. 03:20 Programos pabaiga.

LNK

Pirmadienis, gegužės 2 d.

06:25 Dienos programa. 06:30 "Dora ir draugai" (10). 06:55 "Madagaskaro pingvinai" (35). 07:25 "Rožinė pantera" (43). 07:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (143). N-7. 08:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (144). N-7. 09:50 24 valandos. N-7. 10:45 Pagalbos skambutis (kart.). N-7. 11:45 Nuo... Iki... (kart.). 12:45 Bus visko. 13:35 "Svajonių princas" (54). 14:05 "Svajonių princas" (55). 14:35 "Juodieji meilės deimantai" (75). N-7. 15:30 "Juodieji meilės deimantai" (76). N-7. 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:25 24 valandos. N-7. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 KK2. N-7. 20:25 Nuo... Iki.... 21:30 Žinios. 22:09 Sportas. 22:13 Orai. 22:15 VAKARO SEANSAS Žmogžudystė Baltuosiuose rūmuose. N-7. 00:20 "Judantis objektas" (14). N-7. 01:10 "Vampyro dienoraščiai" (9). N14. 02:00 "Strėlė" (11). N-7. 02:45 Programos pabaiga.

Antradienis, gegužės 3 d.

06:25 Dienos programa. 06:30 "Dora ir draugai" (11). 06:55 "Madagaskaro pingvinai" (36). 07:25 "Rožinė pantera" (44). 07:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (145). N-7. 08:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (146). N-7. 09:50 24 valandos. N-7. 10:40 Moterys prieš vyrus (kart.). N-7. 12:30 Yra, kaip yra (kart.). N-7. 13:35 "Svajonių princas" (56). 14:05 "Svajonių princas" (57). 14:35 "Juodieji meilės deimantai" (77). N-7. 15:30 "Juodieji meilės deimantai" (78). N-7. 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:25 Yra, kaip yra. N-7. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 KK2. N-7. 20:25 Pagalbos skambutis. N-7. 21:30 Žinios. 22:09 Sportas. 22:13 Orai. 22:15 VAKARO SEANSAS Įkaitas. N-7. 00:50 "Judantis objektas" (15). N-7. 01:40 "Vampyro dienoraščiai" (10). N14. 02:30 "Strėlė" (12). N-7. 03:15 Programos pabaiga.

Trečiadienis, gegužės 4 d.

06:25 Dienos programa. 06:30 "Dora ir draugai" (12). 06:55 "Madagaskaro pingvinai" (37). 07:25 "Rožinė pantera" (45). 07:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (147). N-7. 08:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (148). N-7. 09:50 24 valandos. N-7. 10:45 24 valandos (kart.). N-7. 11:55 Yra, kaip yra (kart.). N-7. 13:05 Pričiupom! N-7. 13:35 "Svajonių princas" (58). 14:05 "Svajonių princas" (59). 14:35 "Juodieji meilės deimantai" (79). N-7. 15:30 "Juodieji meilės deimantai" (80). N-7. 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:25 Yra, kaip yra. N-7. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 KK2. N-7. 20:25 Su cinkeliu. N-7. 21:30 Žinios. 22:09 Sportas. 22:13 Orai. 22:15 VAKARO SEANSAS Gimęs sukelti pragarą. N14. 00:10 "Judantis objektas" (16). N-7. 01:00 "Vampyro dienoraščiai" (11). N14. 01:50 "Strėlė" (13). N-7. 02:35 Programos pabaiga.

Ketvirtadienis, gegužės 5 d.

06:25 Dienos programa. 06:30 "Dora ir draugai" (13). 06:55 "Madagaskaro pingvinai" (38). 07:25 "Rožinė pantera" (46). 07:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (149). N-7. 08:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (150). N-7. 09:50 24 valandos. N-7. 10:45 24 valandos (kart.). N-7. 11:55 Yra, kaip yra (kart.). N-7. 13:05 Pričiupom! N-7. 13:35 "Svajonių princas" (60). 14:05 "Svajonių princas" (61). 14:35 "Juodieji meilės deimantai" (81). N-7. 15:30 "Juodieji meilės deimantai" (82). N-7. 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:25 Yra, kaip yra. N-7. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 Valanda su Rūta. 21:30 Žinios. 22:09 Sportas. 22:13 Orai. 22:15 VAKARO SEANSAS. PREMJERA Eskobaras. Kruvinas rojus. N14. 00:30 "Judantis objektas" (17). N-7. 01:20 "Vampyro dienoraščiai" (12). N14. 02:10 Sveikatos ABC televitrina (kart.). 02:35 Programos pabaiga.

Penktadienis, gegužės 6 d.

06:25 Dienos programa. 06:30 "Dora ir draugai" (14). 06:55 "Madagaskaro pingvinai" (39). 07:25 "Rožinė pantera" (47). 07:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (151). N-7. 08:50 "Volkeris, Teksaso reindžeris" (152). N-7. 09:50 24 valandos. N-7. 10:40 Su cinkeliu (kart.). N-7. 11:35 Nauja legenda (kart.). 13:05 Pričiupom! N-7. 13:35 "Svajonių princas" (62). 14:05 "Svajonių princas" (63). 14:35 "Juodieji meilės deimantai" (83). N-7. 15:30 "Juodieji meilės deimantai" (84). N-7. 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:25 24 valandos. N-7. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 KK2 penktadienis. N-7. 21:00 Didžioji nesantaika. N-7. 22:55 Nepageidaujamas kaimynas. N14. 01:00 Gimęs sukelti pragarą (kart.). N14. 02:40 Programos pabaiga.

Šeštadienis, gegužės 7 d.

06:25 Dienos programa. 06:30 "Dora ir draugai" (13) (kart.). 06:55 "Robomobilis Polis" (15). 07:05 "Robomobilis Polis" (16). 07:20 ""Nickelodeon" valanda. Žuviukai burbuliukai" (16). 07:45 "Sandžėjus ir Kreigas" (11). 08:10 "Ančiukai Duoniukai" (9). 08:35 "Tomo ir Džerio šou" (18). 09:00 "Ponas Bynas" (21). 09:30 Trejetas iš Rūgpienių kaimo. 10:00 KINO PUSRYČIAI. PREMJERA Stebuklingas nuotykis. 11:40 Nelydimi nepilnamečiai. 13:25 Pričiupom! N-7. 13:55 "Gyvenimo šukės" (73). N-7. 16:00 Beatos virtuvė. 17:00 Nauja legenda. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 SUPERKINAS Ciucikas. 21:10 Mis Slaptoji agentė 2. Ginkluota ir žavinga. N-7. 23:20 Vampyrai užkniso juodai. N14. 00:55 Didžioji nesantaika (kart.). N-7. 02:35 Programos pabaiga.

Sekmadienis, gegužės 8 d.

06:25 Dienos programa. 06:30 "Dora ir draugai" (14) (kart.). 06:55 "Robomobilis Polis" (17). 07:05 "Robomobilis Polis" (18). 07:20 ""Nickelodeon" valanda. Žuviukai burbuliukai" (17). 07:45 "Sandžėjus ir Kreigas" (12). 08:10 "Ančiukai Duoniukai" (10). 08:35 "Tomo ir Džerio šou" (19). 09:00 Sveikatos ABC televitrina. 09:30 Atostogos Rūgpienių kaime. 09:55 "Na, palauk!" (6). 10:05 "Na, palauk!" (7). 10:15 KINO PUSRYČIAI Knygų valdovas. 11:40 Sugrįžęs iš praeities. N-7. 13:40 Pričiupom! N-7. 14:10 PREMJERA Tomas Sojeris ir Heklberis Finas. 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 Moterys prieš vyrus. N-7. 21:30 Sveiki atvykę į džiungles. N14. 23:20 Įspėjantis pranešimas. N-7. 01:50 Nepageidaujamas kaimynas (kart.). N14. 03:45 Programos pabaiga.

BTV

Pirmadienis, gegužės 2 d.

05:50 Pasaulį pakeitusios civilizacijos. Kaip romėnai pakeitė pasaulį (kart.). 06:45 Sveikatos ABC televitrina. 07:15 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 08:15 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 09:15 "Mistinės istorijos" (4). N-7. 10:20 "Kalbame ir rodome" (422). N-7. 11:20 "Prokurorų patikrinimas" (236) (kart.). N-7. 12:35 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 13:35 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 14:35 "Policijos akademija" (1). N-7. 15:35 "Prokurorų patikrinimas" (237). N-7. 16:55 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 18:00 Info diena. 18:30 "Ekspertė Džordan" (23). N-7. 19:30 Pričiupom!. N-7. Humoro laida. 20:00 Išgyvenk, jei gali. 21:00 Farai. N14. 21:30 Supermenas. Sugrįžimas. N-7. 00:15 Tikras teisingumas 2. Mano kerštas (kart.). N14. 01:50 "Ekspertė Džordan" (23) (kart.). N-7. 02:40 "Kortų namelis" (11) (kart.). N14. 03:30 "Kortų namelis" (12) (kart.). N14. 04:15 Išgyvenk, jei gali (kart.). 05:05 Farai (kart.). N14. 05:30 "Kalbame ir rodome" (422) (kart.). N-7.

Antradienis, gegužės 3 d.

06:15 "Policija ir Ko" (2). N-7. 07:15 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 08:15 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 09:15 "Mistinės istorijos" (5). N-7. 10:20 "Kalbame ir rodome" (423). N-7. 11:20 "Prokurorų patikrinimas" (237) (kart.). N-7. 12:35 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 13:35 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 14:35 "Policijos akademija" (2). N-7. 15:35 "Prokurorų patikrinimas" (238). N-7. 16:55 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 18:00 Info diena. 18:30 "Ekspertė Džordan" (1). N-7. 19:30 Pričiupom! N-7. 20:00 Išgyvenk, jei gali. 21:00 Farai. N14. 21:30 Kaukazo belaisvė. N-7. 23:25 Supermenas. Sugrįžimas (kart.). N-7. 02:00 "Ekspertė Džordan" (1) (kart.). N-7. 02:40 "Policija ir Ko" (2) (kart.). N-7. 03:30 "Mistinės istorijos" (4) (kart.). N-7. 04:20 Išgyvenk, jei gali (kart.). 05:10 Farai (kart.). N14. 05:35 "Kalbame ir rodome" (423) (kart.). N-7.

Trečiadienis, gegužės 4 d.

06:15 "Policija ir Ko" (3). N-7.07:15 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7.08:15 "44-as skyrius" (10) (kart.). N-7.09:15 "Mistinės istorijos" (6). N-7.10:20 "Kalbame ir rodome" (424). N-7.11:20 "Prokurorų patikrinimas" (238) (kart.). N-7.12:35 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7.13:35 Muchtaro sugrįžimas. N-7.14:35 "Policijos akademija" (7). N-7.15:35 "Prokurorų patikrinimas" (239). N-7.16:55 Muchtaro sugrįžimas. N-7.18:00 Info diena.18:30 "Ekspertė Džordan" (2). N-7.19:30 Pričiupom! N-7.20:00 Išgyvenk, jei gali.21:00 Farai. N14.21:30 Ko nori moterys. N-7.23:50 Kaukazo belaisvė (kart.). N-7.01:40 "Ekspertė Džordan" (2) (kart.). N-7.02:25 "Policija ir Ko" (3) (kart.). N-7.03:15 "Mistinės istorijos" (5) (kart.). N-7.04:00 Išgyvenk, jei gali (kart.).04:45 Farai (kart.). N14.05:10 "Kalbame ir rodome" (424) (kart.). N-7.05:55 Pričiupom! (kart.). N-7.

Ketvirtadienis, gegužės 5 d.

06:15 "Policija ir Ko" (4). N-7. 07:15 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 08:15 "44-as skyrius" (11) (kart.). N-7. 09:15 "Mistinės istorijos" (7). N-7. 10:20 "Kalbame ir rodome" (425). N-7. 11:20 "Prokurorų patikrinimas" (239) (kart.). N-7. 12:35 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 13:35 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 14:35 "Policijos akademija" (8). N-7. 15:35 "Prokurorų patikrinimas" (240). N-7. 16:55 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 18:00 Info diena. 18:30 "Ekspertė Džordan" (3). N-7. 19:30 Pričiupom! N-7. 20:00 Išgyvenk, jei gali. 21:00 Savaitės kriminalai. N-7. 21:30 Pražūtinga audra. N-7. 23:50 Ko nori moterys (kart.). N-7. 02:00 "Ekspertė Džordan" (3) (kart.). N-7. 02:45 "Policija ir Ko" (4) (kart.). N-7. 03:35 "Policijos akademija" (2) (kart.). N-7. 04:20 "Policijos akademija" (7) (kart.). N-7. 05:05 "Kalbame ir rodome" (425) (kart.). N-7. 05:50 Pričiupom! (kart.). N-7.

Penktadienis, gegužės 6 d.

06:15 "Policija ir Ko" (5). N-7. 07:15 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 08:15 Išgyvenk, jei gali (kart.). 09:15 Išgyvenk, jei gali (kart.). 10:20 "Kalbame ir rodome" (426). N-7. 11:20 "Prokurorų patikrinimas" (240) (kart.). N-7. 12:35 Muchtaro sugrįžimas (kart.). N-7. 13:35 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 14:35 "Policijos akademija" (9). N-7. 15:35 "Prokurorų patikrinimas" (241). N-7. 16:55 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 18:00 Info diena. 18:30 "Pasaulio profesionalų imtynės" (2). 19:30 "Amerikietiškos imtynės" (17). N-7. 20:30 "Amerikietiškos imtynės" (17). N-7. 21:30 Logano karas. Susaistytas garbės. N14. 23:15 "Kortų namelis" (1). N14. 00:15 "Kortų namelis" (2). N14. 01:10 "Mistinės istorijos" (7) (kart.). N-7. 01:55 "Policija ir Ko" (5) (kart.). N-7. 02:45 Pražūtinga audra (kart.). N-7. 04:50 "Kalbame ir rodome" (426) (kart.). N-7. 05:35 Pričiupom! (kart.). N-7.

Šeštadienis, gegužės 7 d.

06:00 Pričiupom! (kart.). N-7. 06:25 Savaitės kriminalai (kart.). N-7. 06:50 "Policijos akademija" (8) (kart.). N-7. 07:40 "Policijos akademija" (9) (kart.). N-7. 08:30 Brydės. 09:00 Statyk! 09:30 Apie žūklę. 10:00 Pričiupom! (kart.). N-7. 10:30 Pričiupom! (kart.). N-7. 11:00 Pasaulio galiūnų čempionų lygos etapas Kroatijoje. 12:00 Akivaizdu, bet neįtikėtina. 12:30 Akivaizdu, bet neįtikėtina. 13:00 FAILAI X Pasaulį pakeitusios civilizacijos. Kaip vikingai pakeitė pasaulį. 14:00 "Mistinės istorijos" (15). N-7. 15:00 "Mistinės istorijos" (16). N-7. 16:00 "Kas žudikas? Baudžiamosios bylos" (10). N-7. 17:00 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 18:00 "44-as skyrius" (12). N-7. 19:00 Pričiupom! (kart.). N-7. 19:30 Lietuvos Supermiestas. 22:00 MANO HEROJUS Tikras teisingumas 2. Kruvini pinigai. N14. 23:45 AŠTRUS KINAS Paranormalūs reiškiniai 5. N14. 01:15 "Kortų namelis" (1) (kart.). N14. 02:10 "Kortų namelis" (2) (kart.). N14. 03:00 "Kas žudikas? Baudžiamosios bylos" (10) (kart.). N-7. 03:55 Pasaulio galiūnų čempionų lygos etapas Kroatijoje (kart.). 04:50 Lietuvos Supermiestas (kart.).

Sekmadienis, gegužės 8 d.

07:00 Statyk! (kart.). 07:30 Pasaulio galiūnų čempionų lygos etapas Kroatijoje (kart.). 08:30 Tauro ragas. N-7. 09:00 Autopilotas. 09:30 Krepšinio pasaulyje su Vidu Mačiuliu. 10:00 Sveikatos kodas. 11:00 "BBC dokumentika. Rykliai" (2). 12:00 "BBC dokumentika. Ledo žemė" (1). 13:00 Savaitės kriminalai (kart.). N-7. 13:30 Sveikinimai. 16:00 Išgyvenk, jei gali (kart.). 16:25 Išgyvenk, jei gali (kart.). 16:55 Muchtaro sugrįžimas. N-7. 17:55 "44-as skyrius" (13). N-7. 18:55 Pričiupom! (kart.). N-7. 19:20 Medalionas. N-7. 21:00 "Kortų namelis" (13). N14. 22:00 Sąmokslo teorija. N-7. 00:30 Logano karas. Susaistytas garbės (kart.). N14. 02:05 Paranormalūs reiškiniai 5 (kart.). N14. 03:30 Medalionas (kart.). N-7. 05:00 "Rykliai" (2) (kart.).

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

Neįgalieji pasaulyje

Neregiai futbolo stadione jaučiasi lyg praregėję. Ar tai įmanoma?

Kai ištiko nelaimė ir futbolo fanas Jensas Folveiteris apako, jo gyvenimas radikaliai pasikeitė. Be futbolo viskas buvo nemiela, o sporto transliacijos per radiją ar televiziją, kai nejauti stadiono alsavimo, tik aitrino žaizdą. Vis dėlto stebuklų būna. Legendinis vokiečių futbolo klubas „Schalke 04“, kurio fanas Jensas visą gyvenimą buvo, pateikė bičiuliui įdomų sprendimą, kurį įgyvendinus Jensas vėl gali mėgautis futbolo varžybomis.

Jensas Folveiteris.

Draugai pakvietė atgal į stadioną

Paskutinis jo matytas vaizdas: neįtikėtinu greičiu artėjanti tilto atrama. Paskui – tamsa, kuri jau niekada nebepasitraukė. Tragiškame autoįvykyje Jensas nukentėjo tarsi nestipriai, tik susimušė galvą, galima sakyti, lengvai atsipirko. Bet tas smūgis į galvą pavertė jį neregiu.

Nelaimė įvyko prieš 20 metų, rodos, taip seniai, bet juk gyvenimas tamsoje nėra tai, prie ko galima lengvai priprasti. Ypač kai be futbolo tiesiog nemoki gyventi.

Jensas pirmą kartą stadione apsilankė 1984 metais, būdamas 14-kos. Stovėjo su bičiuliais fanų tribūnoje, toli nuo aikštės, kurioje nelabai ką ir įžiūrėjo. „Svarbiausia buvo net ne futbolo, o mūsų, paauglių, draugystė. Aišku, sirgome už komandą, šaukėme ir švilpėme, jautėmės esą patys geriausi futbolo sirgaliai pasaulyje. Užaugę išsaugojome draugystę“, – pasakoja Jensas.

Tie draugai netrukus po avarijos pakvietė Jensą į varžybas ir šis tiesiai iš ligoninės nuvažiavo į stadioną, dar nesiorientuodamas aplinkoje, skaudamu kūnu. Stengėsi nepraleisti nė vienų varžybų, kurias žaidė „Schalke 04“, bet netrukus pajuto – per sunku. Po autoįvykio jis jau nebebuvo toks fiziškai stiprus kaip anksčiau, todėl nusprendė žiūrėti tik namie žaidžiamas varžybas, o kitur vykti tik labai ypatingais atvejais. Dėl to jautėsi nesmagiai, lyg atsisakydamas saugoti savo mylimą komandą. Beje, išvykose teko ir piktų žodžių išgirsti: „O, Schalkės neregys veržiasi“ ir panašiai. Namai yra namai, čia, tarp savo stadiono sienų, geriausia. Ir sirgaliai čia šauniausi. Jensui neapsakomai patinka stadione girdėti, kaip visi sirgaliai ima dainuoti ar skanduoti, iš širdies linki visokiausių dalykų prastai žaidusiems žaidėjams ar teisėjams.

Kur kamuolys?!

Jensas pastaraisiais metais į varžybas pakviesdavo sūnėną. Nors vyriškis jau daug ką gali atlikti savarankiškai, vis dėlto be palydovo sunkoka. Sūnėnas greitai randa biliete nurodytą vietą, nereikia klausinėti žmonių. Gimtojo miesto stadione visi pasiryžę padėti, bet geriau viską padaryti pačiam.

Jensas gerai prisimena žaidimą, jo taisykles ir eigą, daug ką supranta iš vieno žodžio ar švilpuko. Vis dėlto reikia žmogaus, kuris jam pasakotų, kas vyksta aikštėje, kur kamuolys, kur nubėgo žaidėjai, ką rodo teisėjas, ko žiūrovai ėmė švilpti ir kt. Draugai ar sūnėnas padėjo kaip mokėjo, bet jie negalėjo tapti Jenso akimis. Kol pasako, žiūrovai jau nustoja švilpti ar kamuolys jau nuskriejęs į kitą aikštės pusę. Nervindavosi bičiuliai, nepatenkintas buvo Jensas, kuris troško „matyti“ vaizdą aikštėje šią sekundę, o ne tą, kuris buvo prieš minutę.

Komentatoriais dirba neprofesionalūs savanoriai

Problemos nebeliko tik tada, kai televizija ėmė transliuoti specialius sporto reportažus neregiams ar blogai matantiems, nesvarbu, kur jie bebūtų, namie ar stadione. Tereikia užsidėti ausines! Atsiradus tokiai galimybei Jensas (taip pat ir jo draugai...) atgavo ramybę. Nors komentatoriai – neprofesionalūs savanoriai, vis dėlto jie supranta, kad neregiams svarbu kuo greičiau gauti informaciją apie įvykius aikštėje, todėl tarška į mikrofoną nenustodami. Tokiems specialiems reportažams rengti pakviesti aštuoni komentatoriai. Dvi valandas jie būna dėl sporto pamišusių neregių akimis.

Neįgaliųjų reabilitacijos specialistai, organizavę varžybų transliacijas futbolo klubo „Schalke 04“ fanams, įsitikinę, kad panašiai būtų galima padėti ir koncertus, spektaklius lankantiems neįgaliesiems.

Ar tikrai nebeliko jokių problemų?

Futbolo transliacijos taip pagerino Jenso gyvenimo kokybę, kad jis nebenori pasakoti apie jokias problemas, kurias tenka įveikti kitose srityse. Kelionė į stadioną tapo visavertė, kaip jaunystėje, ir labai pagerina savijautą. „Viskas bus gerai!“ – sako Jensas. Svarbu laiku ateiti į stadioną, susirasti vietą, pasiruošti ausines ir susiplanuoti, kada eiti pirkti alaus ar apsilankyti tualete. Nes jei pražiopsos alų ir tualetą, perpildytame stadione jam nepagelbės nei draugai, nei sūnėnas.

Pagal užsienio spaudą parengė Brigita BALIKIENĖ

Neįgaliųjų sportas

Po pirmo turo pirmauja klaipėdiečiai

Šiauliuose vyko Lietuvos tinklinio (sėdint) I turo čempionatas. I ture dalyvavo penkios komandos iš Vilniaus, Klaipėdos, Kauno, Šiaulių, Marijampolės. Tuo pat metu vyko ir Baltijos lyga. Estai į varžybas neatvyko, todėl Lietuvos rinktinė du kartus sužaidė su Latvijos komanda ir pralaimėjo.

Varžybų akimirka.

Po I turo čempionato lydere tapo Klaipėdos „Žuvėdros“ komanda. Jai ant kulnų lipa Vilniaus „Feniksas“ bei Šiaulių „Entuziastas“. Ar pavyks Klaipėdos „Žuvėdrai“ išlaikyti lyderio poziciją II ture? Ar Lietuvos rinktinei pavyks atsirevanšuoti Latvijos rinktinei po skaudaus pralaimėjimo namie? Visi atsakymai paaiškės rudenį per II turą, kuris vyks Klaipėdoje.

Lietuvos neįgaliųjų sporto federacijos inf.

Žiniasklaidoje apie neįgaliųjų gyvenimą

Dovana ratukininkams – šaudymo lankas

Daiva Žebelienė tinklalapyje www.taurageszinios.lt pasakoja, kad Tauragėje lankęsi miesto bičiulių draugijos Rydštate (Vokietija) vadovai susitiko su ratukininkais ir padovanojo jiems sportinį šaudymo lanką su visa įranga.

Susitikimo metu aptartos bendros veiklos galimybės ir ateities planai. Tauragės ratukų sąjungos nariai svečiams parodė savo mikroautobusą, kurį įsigijo bičiulių iš Vokietijos lėšomis. Taurų parke Tauragės bičiulių draugijos Rydštate atstovai pristatė laisvalaikio užsiėmimą – šaudymą iš sportinio lanko.

Svečiai ne tik pamokė, kaip šaudyti, bet pajutę didelį susidomėjimą padovanojo lanką su įranga. Pasak Tauragės ratukų sąjungos vadovo Eugenijaus Abromo, tai buvo netikėta, smagi dovana visiems ratukininkams ir jų šeimos nariams. Sportinį šaudymo lanką išbandė ir jis pats. Tiesa, dėl silpnų pirštų šaudyti jam sudėtinga.

Tokių kaip jis sąjungoje keturi, tad teksią pasigaminti specialų įrenginį, kuris padės įtempti lanką.

Gavę tokią dovaną, ratukininkai planuoja įsirengti šaudyklą. Kur, kol kas dar nėra numatę. Tauragės ratukų sąjungoje – 28 neįgalieji ir apie 20 jų šeimų narių. Bendradarbiauti su Rydštato žmonėmis jiems padeda Vokiečių bičiulių draugijos Tauragėje pirmininkas Vilius Petrauskas.

Tauragės ir Rydštato žmonių draugystė tęsiasi jau daugiau kaip 20 metų.

Neįgaliųjų automobiliams skirtos vietos traukia savanaudžius

Lijana Jagintavičienė www.silokarcema.lt rašo, kad negalios neturintys asmenys nevengia užimti neįgaliųjų vietų.

Ko gero, nuėję prie bet kurio Šilutėje esančio prekybos centro neretai galite pamatyti itin prabangias transporto priemones, kurios pastatytos neįgaliesiems skirtose vietose. Todėl galima net padaryti išvadas, kad neįgalieji gyvena pasiturinčiai. Deja, tai tik iliuzija...

Šilutiškis Jonas įsitikinęs – neįgaliųjų automobiliams skirtos vietos traukia savanaudžius, tinginius ir nesubrendėlius. Iliuziją, kad neįgalieji yra gana pasiturintys, sukuria sukčiai, iš likimo nuskriaustų žmonių besigviešiantys atimti net šitą menką privilegiją – pasistatyti mašiną patogiai ir kuo arčiau norimos aplankyti vietos.

„Jie tiesiog trykšta noru privažiuoti kuo arčiau prekybos centro durų, nes tingi paeiti galiuką. Dažnai jie nori ir išvengti nuobaudos už ne vietoje paliktą automobilį. Ne kartą pastebėjau, kaip prabangių automobilių vairuotojai be jokios sąžinės graužaties sustoja ir pastato automobilį jam neleistinoje vietoje, o tuo metu atvažiavęs neįgalus žmogus neturi kur pasistatyti savojo. Gana dažnai turintieji judėjimo sutrikimų turi per skausmus eiti iki parduotuvės nusipirkti maisto. Būna ir taip, kad sveikas vyras išlipa ir ant automobilio lango padeda neįgaliojo ženklą. Nueina, apsiperka. Pasideda pirkinius ir vėl nueina į prie prekybos centro esančią kitą parduotuvę. Nusiima ženklą ir ramiai išvažiuoja. Kur tokių sąžinė, gėdos jausmas? Gėda į tokius net žiūrėti. Esu bandęs net sugėdinti. Sulaukiau tik atsakymo – dink iš akių, avine. Ar šitaip galima elgtis? Jokio supratingumo. Neveltui sakoma, jog svetimo skausmo nebūna“, – gūžčiojo pečiais Jonas. Vyras pastebėjo, kad dažnai tokie savanaudžiai būna jauni, apie 40-50 metų, augaloti, pasiturintys vyrai. Moterų taip pat ne vieną yra pastebėjęs.

Pasak Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato komunikacijos grupės specialistės Rūtos Janavičiūtės, vietos, skirtos neįgaliesiems, nei pločiu nei kažkuo kitu neišsiskiria. „Tiesiog vietos paskirtos tokiems asmenims dėl patogumo, t. y. arčiau prekybos centrų, ligoninių ir panašiai“, – sakė pareigūnė.

Kelių eismo taisyklėse teigiama, kad neįgaliojo su vežimėliu simbolis žymi stovėjimo vietą, kurioje gali stovėti tik transporto priemonės, pažymėtos skiriamuoju ženklu „Neįgalusis“ arba neįgalių asmenų automobilių statymo kortele, kuri turi būti padėta kairėje pusėje už priekinio stiklo. Kitame Kelių eismo taisyklių punkte paaiškinta, kad transporto priemonės, kurią vairuoja teisę naudoti skiriamąjį ženklą „Neįgalusis“ turintys neįgalieji arba juos vežantys asmenys, priekis ir galas turi būti pažymėti kvadratiniais mėlynais skiriamaisiais ženklais „Neįgalusis“ su baltu apvadu ir baltu kelio ženklo „Neįgalieji“ simboliu. Kvadrato kraštinės ilgis – 100 mm, apvado plotis – 10 mm. Teisę naudoti skiriamąjį ženklą „Neįgalusis“ turintys asmenys turi turėti tai patvirtinantį dokumentą.

Atvejai, kuomet transporto priemones į neįgaliųjų vietas pastato negalios neturintys žmonės, Šilutės mieste fiksuojami ne tik pačių pareigūnų, bet ir pagal gautus gyventojų skambučius. „Paragintume gyventojus ir toliau aktyviau informuoti apie tokius Kelių eismo taisyklių pažeidimus“, – teigia pareigūnė R. Janavičiūtė. Ji priminė, kad už neleistinoje vietoje pasistatytą transporto priemonę galima „užsidirbti“ baudą, kuri yra nuo 28 iki 86 eurų.

Prie kūrybos šaltinio

Kokia palaima, kai tu šalia, mama!

Stabteliu pravažiuodama vieškelio vingį. Šalikelėj – mano gimtasis sodelis... Tos vietos užuovėja ir šviesa – nuo tavo rankų. Per tave. Iš tavęs, mama.

Vyšnaitės, kadais tavo su tėčiu sodintos, pasikūprinusios. Išretėjusios. Kamienas samana pilkšva apėjęs. Dar nesulapojo. O jau apsipylusios žiedais.

Vaikystės sodo patakė... Žaidžiu šešėliais vyšnių giraitėj. Švelnus saulės spindulys, debesį pravėręs, pristoja prie medžio žiedyno. Kone perregimi, plevenantys vainiklapiai kekėse tiesiog švyti. Lyg apsnigti. Užvertusi galvą po baltu kupolu puotauju. Vėjo gūsis sujudina žiedų skėtį. Sušėlsta pūga. Po kojom kilimas audžiasi. Baltas.

Lyg tavo pasergėjimas. Lyg tavo meilės balta procesija mūsų gyvenimo atlaiduose. Lyg rūpestis baltas.

Balzganos plaukų sruogos ant kaktos. Žvilgsnis į horizontą. Išsiskleidžia šypsena. Įžadų žiburėliais akies vyzdy pažyra. Viltingai. Pasitikinčiai. Palaiminimui penki pirštai ištikimai susiglaudžia. Lyg vyšnios žiedataurelė. Lyg joje subrandintų uogų kauliukus stumdo rankos rožančiaus akmenėlius. Už vaikus, vaikaičius ir jų atžalas. Už sėkmę, sveikatą. Už giedrus rytmečius. Už neskaudžią dienų kaitą... Koks talpus, koks gilus tavo širdies indas, mama.

Baltuoja vyšnios. Jos kasmet pražysta, kad ir kas benutiktų. Savo trumpalaikiu grožiu akimirkos trapumą garbindamos. Vaiskuma tavo darbštumo pėdsakus užliedamos. Tavo būties atodangas praskleisdamos...

Koks džiaugsmas vyšnios, baltumoj paskendusios, gyvybės stebuklu gėrėtis. Supratus, kad akimirka netruks visą amžių...

Kokia palaima, kai tu šalia, mama.

Tik būk. Tiek, kiek skirta. Būk pavasariu mano akims ir sielai. Kaip kuplus žydėjimas vyšnios būk.

Rita MOCKELIŪNIENĖ
Šakių r.

Konkursui „Mano tėviškės spalvos“

Sigitos Letkauskaitės nuotr., Pasvalio r.

Jono Valantiejaus nuotr., Kelmės r.

Iš „Bičiulystės“ bičiulių kūrybos

Triptikas mamoms

ESANČIOMS

Baltu nuometu už lango puošias sodai
Ir ant kraigo lizdą kraunasi gandrai,
Na, o tu vis dar taip nuostabiai atrodai –
Per metus, mamyt, nė kiek nepasenai.

Nors šiek tiek pabluko tavo akys,
Rankos gal šiurkštesnės po našta darbų,
Išmintį gyvenimo tava širdis man seka –
Iš pasaulio krašto pas tave skubu.

Pavedžiok mane dar pasakų takeliais
Kaip vaikystėj, mama, ar meni?
Nors atnešiu šiandien kuklų tik žiedelį,
Bet didžiulę meilę tau jaučiu širdy.

Vis prašau Dievulio, kai rytais meldžiuosi:
– Leisk gyvent mamytei dar ilgai, ilgai,
Lai už lango obelys jai meilę ošia
Ir pavasarį ne vieną atneša gandrai.

PAMIRŠTOMS

Tavo ilgesį klevai mums šnara,
Rudenio alėjoj degdami,
Gervės klykia tavo skausmą, mama,
Debesys pravirksta lietumi.

Mes išėjom net neatsigręžę,
Tau „sudie“ pamiršę pasakyt.
Tiktai sveikinimus mūsų neša
Per Naujus metus laiškanešys.

Atsipirkti norim sauja žodžių,
Juos lyg išmaldą numesdami,
Vietoj to, kad grįžtume į sodžių,
Vaikučius už rankos vesdami.

Nusilenktume senajam namui,
Mamai išbučiuotume rankas.
Tavo ilgesį klevai mums šlama –
Negi neišgirsime jo mes?

IŠĖJUSIOMS

a.a.Mamytei

Prie tavo namo nežaliuos jau ąžuolai,
Nuvytusi ramunė nežydės,
Nebesugrįši, nes jau per vėlai –
Neliko pievoje tavos brydės.

Nors kvies lakštingala ir vėl mylėt,
Ugnelės širdyje jau nebebus.
Pradingo paryčiu tava vėlė,
Palikusi tokius tuščius namus.

Užgeso jau melsvi akių langai –
Užtemdė nebūtis tokia juoda.
Dabar tiktai sapnuose aplankai
Ir niekad neužgis širdy žaizda,

Kurią išeidama mums palikai,
Anapilin anksti ryte išėjus,
Ir kūkčiojam tarsi maži vaikai,
Krūtinėj siaučia praradimo vėjas.

Onutė ČIRVINSKIENĖ
Jurbarkas

CIKLAS MAMAI

O tu ateik,
Priglusk
Prie mano skruosto...
Ranka paglostyk
Virpančius pečius.
Juk tu žinai,
Kad nesudėsiu bluosto,
Tavęs ilgėsiuos,
Skaičiuosiu lekiančius metus.

O tu ateik,
Kai skleidžiasi alyvos,
Kai šitaip reikia
Tavo artumos...
Jau vis dažniau
Skaudesnės mano mintys,
Jau vis dažniau
Aš pasiklystu
Spalvotuose sapnuos...
Jau vis dažniau nurieda
Ašara per skruostą,
Kai į vaikus tik nuotraukoj
Žvelgiu...
O tu pareik,
Pareik, vaikeli mano,
Į savo
Motinos
Namus...

Dar ir šiandien
Palaimink mane,
Mano Mama.
Dar palieski ranka nors sapne.
Šitaip jausti Tave būna gera,
Kai kankina klaiki nežinia.
Kai gyvenimas būna pilkas
Ar juodas,
Kai nukrinta lašelis rasos,
Tu pabūk,
Tu pabūk
Vėl paguoda,
Tu vis būki šalia
Nuolatos.

Mama,
Mano angelas žemėj buvai.
Tavo žodį dar šnara beržai.
Ir lopšinę niūniuoja po langu
Pasvirę klevai.
Ten, už saulės,
Aukštai,
Dabar tavo, Mama, namai.
Iš ten laimini,
Mokai,
Žvelgi –
Provaikaičiai jau laksto šeši.
Tavo sodas žaliuoja,
Stiebias tavo sodinti žiedai –

Bet tu viską pati juk žinai.
Juk kas dieną palydi visus
Ir mintim,
Ir žvilgsniu,
Ir jausmais.
Mama, angelas mano buvai....
Ir likai.
Ir per amžius likai.

Gal iškepsiu šiandieną pyragą-
Šokoladinį ar su obuoliais.
Gal papuošiu aš jį gėlės žiedu,
Apibersiu migdolais trapiais....

Ir susėsim prie stalo
Dvi mamos –
Aš atpjausiu pyrago
Su migdolais gardžiais,
Įsipilsime vyno raudono,
Užsižiebsim žvakelę –
Kaip kadais vakarais...

Aš pasiūlysiu tostą, mama,
Tu šypsosies – liks taurė neliesta.
Juk dabar tu tenai, už saulės, mama.
Bet prie stalo mes būsim greta...

Vilija DOBROVOLSKIENĖ
Elektrėnai

PAVARGO MOTULĖ

Pavargo motinos rankos
Ir kaip paukščiai ant kelių
Pailsėt nusileido.
O skausmas bučiuoja
Kiekvieną pirštelį
Ir nuovargis glosto,
Lyg baltus sparnus – Motinos
delnus.
Bet tyli motulė
Ir skausmą taip kantriai ant
kelių sūpuoja.
Pavargo motulė, pavargo...

Pavargo motinos akys
Ir kaip žvaigždės prieš rytmečio
Žarą prigeso.
Ir ašarų jau šaltinėliai išdžiūvo,
O juk nemažai jų išlieta ir buvo
Iš giliausios širdies šulinių.

Pavargo motulės kojelės.
Takelį kaip rankšluostį lino
Ištiestum ir visą žemelę
apjuostum.
Takelį, kuriuo motinėlė nuo ryto
Lig vakaro mynė ir mynė
Ir vis paskubom, ir vis protekom.

O šiandien pavargo motulė,
Pavargo...
Prisėdo, lazdelę atrėmus
Ant klevo suolelio po langu,
Ant klevo suolelio, taip mylimų
rankų sukalto.
Ir tyliai palinko žali diemedėliai,
Motulės sodinti.

O žaliam beržynėly ir vėl ta gegutė
Kvatojas, kukuoja.
Gegute raiboji, kieno metelius
Tu šįvakar skaičiuoji?

Danutė ŠERŽENTIENĖ
Telšiai

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.