ŠEIMAI, IEŠKANTIEMS BENDRAMINČIŲ IR PAGUODOS

ISSN 1392-4494

# Bičiulystė

2018 m. sausio 25–31 d., Nr. 4 (1393) *Savaitraštis leidžiamas nuo 1990 m. spalio mėn.* Kaina 0,66 Eur

# Į kelionę visuomeniniu transportu – kaip į mūšį

**Integracijos keliu**

*Sostinėje, Pilaitės mikrorajone, gyvenantis Ričardas Dubickas jau trejus metus juda tik neįgaliojo vežimėliu. Jaunystėje vairuotoju dirbęs vyriškis šiandien dėl sveikatos pats automobilio vairuoti negali, todėl yra priverstas naudotis visuomeniniu transportu. Vyras neslepia, kad kiekviena kelionė jam – daug fizinių ir dvasinių jėgų reikalaujantis iššūkis. Į vieną jų su Ričardu leidosi ir „Bičiulystė“.*

*Be vairuotojo pagalbos į autobusą ar troleibusą norintis patekti neįgalusis dažniausiai neišsiverčia.*

### Turi susiplanuoti kiekvieną kelionę

Pilaitė, Tolminkiemio stotelė – čia prasideda Ričardo kelionė. Dažniausias maršrutas – namai–Centro poliklinika, kurioje neįgaliam vyrui neretai tenka lankytis. O ją iš Pilaitės galima pasiekti... trimis autobusais. Užsiregistravęs pas gydytoją ar prireikus atlikti kokius nors tyrimus, Ričardas į šią kelionę išsiruošia prieš 2,5 valandos.

„Lengviausia kelionės pradžia – iš Pilaitės važiuojančiu 4G autobusu, – pasakoja vyriškis. – Šiame mikrorajone gyvena daug neįgaliųjų, todėl vairuotojai pripratę stotelėse matyti rateliais judančius žmones, moka su jais elgtis: privažiuoja arčiau šaligatvio bortelio, nuleidžia autobusą. Dažniausiai to ir užtenka, bet prireikus gali nuleisti ir tiltelį, žinoma, jeigu toks yra jų autobuse.“

Ričardas stengiasi vengti piko valandų – kai apie 30 tūkst. Pilaitės gyventojų pajuda į darbą, darželius ir mokyklas, su vežimėliu geriau nesirodyk – į sausakimšą autobusą tikrai neįsisprausi. Ilgiausią kelionės dalį įveikęs 4G autobusu vyras turi laukti dar dviejų transporto priemonių. Tada ir prasideda įtampa.

Ričardas keliones susiplanuoja dar namuose, pagal SĮ „Susisiekimo paslaugos“ interneto puslapyje skelbiamą autobusų bei troleibusų tvarkaraštį, kuriame pažymėti žemagrindžių autobusų grafikai. Tačiau, ko gero, dar nė karto neteko patirti, kad suplanuota kelionė būtų sklandi. Vyriškis ne kartą atkreipė dėmesį, kad skiriasi internete ir stotelėse skelbiami grafikai. O ką jau kalbėti apie elektroninį realiu laiku transporto judėjimą fiksuojantį tvarkaraštį. Neretai neįgaliesiems pritaikyto autobuso ženklelis jame apskritai išnyksta. „Tada lauki ir tikiesi, kad tai bus tik švieslentės klaida, kad atvažiuos internete nurodytas žemagrindis. Bet būna visaip...“ – apie prailgstančias keliones pasakojo Ričardas.

R. Dubickas yra pastebėjęs ir dar vieną sunkiai paaiškinamą dalyką – pavyzdžiui, 12, 16 autobusų grafikuose nepažymėtas nė vienas žemagrindis autobusas, nors iš tikrųjų tokie važiuoja. Pats Ričardas neretai į labdaros valgyklą jais nuvyksta. „Nejaugi taip sunku pažymėti?“– kartėlio neslepia vyras.

*(nukelta į 3 psl.)*

# Pastatas nepritaikytas neįgaliesiems – pažeidimas, už kurį baudžiama?

**Aplinka visiems**

*Neįgaliųjų reikalų departamento direktorės pavaduotojos Jolantos Šliužienės teigimu, tik apie 10 proc. mokyklų, 19 proc. (iš 226) gydymo įstaigų yra pritaikytos neįgaliesiems. Tik 41 įmonė iš 120 turi žemagrindžių transporto priemonių. Pasak J. Šliužienės, šie skaičiai rodo, kad aplinkos prieinamumas Lietuvoje yra didelė problema, kurią reikia nedelsiant spręsti.*

*Seime vykusiame posėdyje aptartos svarbiausios aplinkos pritaikymo problemos.*

### Kas atsakingas?

Ką daryti, kad neįgalieji turėtų daugiau galimybių laisvai judėti, svarstyta Seime vykusiame posėdyje, kurį surengė Seimo Socialinių reikalų ir darbo komiteto pirmininkė Rimantė Šalaševičiūtė. Jos teigimu, situaciją reikia keisti nedelsiant. Seimo narė pabrėžė, jog didelė problema ta, kad niekas nekontroliuoja statinio eksploatacijos užbaigus jo pridavimo procedūrą. Vienas iš ryškiausių pavyzdžių, prieš kurį laiką aprašytas ir „Bičiulystėje“, – Kauno „Žalgirio“ arena. Čia buvo išardytos neįgaliesiems skirtos vietos, o vietoje jų įrengtos finansiškai naudingesnės su staliukais. Pasak J. Šliužienės, Neįgaliųjų reikalų departamentas šioje situacijoje bejėgis ką nors padaryti, kadangi nėra tinkamo teisinio reglamentavimo. Valstybinė teritorijų planavimo ir statybos inspekcija nėra įpareigota vertinti pastato jį pridavus. Na, o už pastatų eksploataciją atsakinga savivaldybė problemos spręsti nesiima.

J. Šliužienės siūlymu, Statybos įstatyme turėtų atsirasti nuostata, kad statinio ekspertizę galima būtų atlikti ne tik tada, kai įvyko avarija ar pastebėtos statinio deformacijos (taip numatyta dabar), bet paaiškėjus ar gavus skundą, kad statinys neatitinka esminių reikalavimų, nurodytų Reglamente Nr. 305/2011. Šis teisės aktas, be kitų dalykų, taip pat nurodo, kad statiniai turi būti projektuojami ir statomi atsižvelgiant į neįgalių asmenų galimybes patekti į jį ir naudotis.

J. Šliužienė taip pat atkreipė dėmesį, kad Statybos įstatymo 55 straipsnis numato juridinių asmenų atsakomybę už teisės aktų, nustatančių statinio projektavimo principus, pažeidimus. Numatyta bauda nuo 868 iki 4 344 eurų. Deja, neteko girdėti, kad kas nors būtų baustas dėl to, kad pastatas nėra prieinamas neįgaliesiems.

Valstybinės teritorijų planavimo ir statybos inspekcijos Vilniaus teritorijų planavimo ir statybos valstybinės priežiūros departamento direktorė Lina Staškevičienė mano, kad neįgaliųjų teises principingiau ginti galėtų Lietuvos žmonių su negalia aplinkos pritaikymo asociacija.

*(nukelta į 5 psl.)*

## Šiame numeryje:

- *Maisto papildai ne tik gydo* ..... **4** *psl.*
- *Sukurtas rankų drebulį mažinantis prietaisas* ..... **7** *psl.*

*Apie tai, kas jaudina*

# Gyvybės nevertinimas – didelės nelaimės pranašas

Labai keistai vykdoma „sveikatinimo reforma“. Kasdien išgirstame vis naujų draudimų. Štai kad ir toks – nauji ligoniai gaus tik generinius vaistus. Kaip žinome, vaistai yra trijų rūšių: originalūs patentiniai (naujų veikliųjų medžiagų preparatai arba jau žinomų veikliųjų medžiagų naujos farmacinės formos ar nauji dariniai, kuriuos gamina tik vienas gamintojas ir iki patentinės apsaugos laikotarpio pabaigos jiems nėra konkurencijos), originalūs nepatentiniai (jų patentas jau pasibaigęs, todėl atsiranda kitų gamintojų) ir generiniai (originalių vaistų kopijos, juos gamina daug gamintojų, yra konkurencija, todėl kainos mažesnės).

Štai tau boba ir devintinės – nori ar nenori, turi pinigų ar neturi, bet gausi tik (literatūriškai kalbant) nučiupinėtą grafomano skaitalą, sukurptą vos ne garažuose. Neseniai piktinomės, kad mums perša blogesnės kokybės maistą negu vokiečiams ar švedams. Štai dabar ministras A. Veryga „paįvairina racioną“. Paaiškėjo ir kodėl to reikia: kompensuojami pigiausi vaistai leis sutaupyti šiek tiek pinigėlių biudžetui.

Žmogus, jo pasirinkimo galimybės, jo pilietinės laisvės, pasirodo, čia visai nesvarbu. Tokiu atveju man pasisekė, kadangi susirgau 1956 metais ir galėjau „pasirinkti“ (be abejo, irgi generinį) aspiriną.

Tada nustatė, kad mane kamuoja REUMATOIDINIS ARTRITAS. Nežinau, ar ši diagnozė yra tiksli, nes tai buvo sovietmečio medicinos žodis. Į savo ligą neteko giliau pažvelgti, taip ir liko REUMATOIDINIS ARTRITAS, nuolatos geliantis ir deformuojantis sąnarius. Medicinos mokslui žengiant į priekį, atsirado nemažai „sąnarinių pakraipų“. Štai dr. M. Pileckytė, tyrinėjanti psoriazinį artritą, kalba apie didelius sąnarių skausmus, sąnarių iškraipymus. Labai panašu į mano situaciją. Nepageidauju tikslinti diagnozės, tam jau neliko laiko, bet M. Pileckytė teigia, kad nuo didelių skausmų ir ankstyvos mirties gali išgelbėti biologinė terapija. Čia taip kaip su antitromboziniais vaistais – jie skiriami labai ribotai.

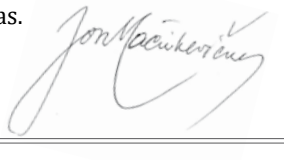
Jau daug kartų patyriau – labai daug lemia žmogaus amžius. Senas ir neįgalus beveik neturi jokių šansų, nors medicinos paskirtis – būtinai padėti daug kenčiančiam, nežiūrint jo amžiaus, tikėjimo, rasės ir t.t. O jeigu jau mūsuose nusistovi necivilizuota „nereikalingų žmonių“ praktika, mieli medikai, priimkite eutanazijos įstatymą ir neleiskite kankintis.

Daug metų esu dirbęs su neįgaliais žmonėmis, pirmasis pradėjau daryti įvairius žingsnius, kad Lietuvoje atsirastų endoprotezai ir chirurgai, atliekantys sąnarių endoprotezavimą. Šiandien tūkstančiai žmonių nežino, kas yra susidėvėjusių sąnarių skausmas. Ir kai matau maltiečius nešiojant sriubą varganoms senutėms, kurios deformuotais pirštais vos išlaiko šaukštą ir net negali nusišluostyti skausmo ašarų, mane apima didelis apmaudas: ta sriuba (ir dar generiniai vaistai) – labai mažas atpildas už viso gyvenimo darbus auginant vaikus, puoselėjant Lietuvą ir t. t.

Apie eutanazijos įstatymą užsiminiau ne dėl „pagąsdinimo“. Kai dar dirbau su neįgaliaisiais ir kontaktavau su Maltos sriubos laukiančiaisiais, ne kartą girdėjau, kad Dievulis juos užmiršo. Noriu pacituoti Panevėžio miesto Maltos ordino pagalbos tarnybos vadovę Virginiją Vainikevičienę, kurią sukrėtė maltiečių prižiūrimų senolių intencijos, kurias jie perdavė į Lurdą keliaujantiems piligrimams. „Dauguma šių žmonių prašė lengvos mirties, ir nors gerai žinau jų gyvenimo aplinkybes, intencijų atvirumas mane pribloškė. Vienatvė ir fizinė negalia yra sunkiai pakeliami.“

Žinoma, tai techniniai dalykai. Kur kas svarbesnė problema – seno (neįgalaus) žmogaus būtis, kurios tikrai negalime pavadinti oria. Juk tie žmonės turėtų laukti ne išmaldos, o pagarbios paramos. Suprantu – didelė dalis problemų yra socialinės srities. Ir nė kiek neabejoju, kad atstumas tarp Sveikatos apsaugos ministerijos ir Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos yra per didelis. Sveikatos ir socialinės apsaugos ministerija būtų kur kas arčiau žmogaus.

Gyvybė – didelė Dievo dovana. Jos nevertinimas – didelės nelaimės pranašas.



## Bendruomenė: mūsų stiprybė – vienybėje

*Tauragė:*

# Stengiasi, kad koncertai taptų atgaiva

❒ *„Bičiulystei“ atsiųstame laiškelyje Tauragės rajono neįgaliųjų draugijos tarybos narys **Vladislovas Kirkickas** pasidalijo mintimis apie organizacijos kultūrinę veiklą.*

„Dainuosim, kol galim dainuoti, / Dainuosim, kol plaka širdis. / Tėvynei dainas dovanosim, / Ir lai jos per amžius skambės“, – šie mano sukurtos dainos žodžiai skamba visuose Tauragės rajono neįgaliųjų draugijos vokalinio ansamblio „Svaja“ pasirodymuose. O koncertų per beveik 30 veiklos metų būta tikrai labai daug. Ir jų geografija labai plati. Nuo atokiausių rajono ir šalies kampelių iki miestų scenų. Per praėjusius metus buvo surengta daugiau nei 20 pasirodymų. Dalyvauta ne tik neįgaliųjų organizuotose renginiuose, bet ir savo bei kaimyninių rajonų šventėse.

*Dainuoja Tauragės rajono neįgaliųjų draugijos moterų vokalinis ansamblis „Vakarėja“.*

Pernai vėlyvą rudenį buvome pakviesti į LRT studiją, į laidos „Duokim garo“ filmavimą. Tai buvo didžiulis mūsų triūso įvertinimas. Dabar nekantriai laukiame pasirodymo transliacijos.

Praėjusių metų pabaigoje mūsų draugijos padangėje netikėtai sužibo moterų vokalinis ansamblis labai romantišku pavadinimu „Vakarėja“. Jam vadovauti ėmėsi jaunas ir energingas „Svajos“ vadovas Almutas Šileris. Balsingos ir artistiškos moterys jau spėjo užkariauti klausytojų širdis. Tai grojanti ir dainuojanti Lijana Kiltinavičienė, koncertų ir renginių vedėja Nijolė Pudžiuvelienė, puikios dainininkės Liuda Martinkonienė, Joana Straukienė ir Aušra Šilerienė. Beje, kai kurios moterys dainuoja ir „Svajos“ ansamblyje.

O kaip nepasigirti, kad praėjusiais metais visi ansamblio dalyviai buvo gražiai papuošti. Vyrai gavo puikius kostiumus, o moterys gali didžiuotis puošniomis suknelėmis. Už tai ansamblio „Svaja“ kolektyvas nuoširdžiai dėkoja Tauragės rajono neįgaliųjų draugijos pirmininkui Kęstučiui Petkui ir Tauragės rajono savivaldybei. Tai įpareigoja dar labiau stengtis, kad mūsų dainos pasiektų kuo daugiau klausytojų širdžių, kad mūsų koncertai žiūrovams taptų tikra atgaiva.

*Lazdijų r.*

# Aktyvus draugijos padalinys

Kolektyvo sėkmė daugeliu atveju priklauso nuo susitelkimo, iniciatyvos, tradicijų, vadovų sumanumo, patirties. Visa tai būdinga ir neįgalių žmonių organizacijoms. Viena iš tokių – Lazdijų rajono neįgaliųjų draugijos Šventežerio seniūnijos padalinys. Aktyvus padalinio branduolys susibūrė dar buvusioje Teizų seniūnijoje. Prieš metus sujungus dvi seniūnijas į vieną Šventežerio seniūniją, liko ir vienas padalinys.

Keitėsi padalinių vadovai, tačiau darbai nesustojo. Aktyviausia veikla – Teizuose. Čia tinkamai suremontuoti kultūros namai, jauku ir žiemą. Kurį laiką Teizų neįgaliesiems vadovavo dabartinė laisvalaikio salės vadovė Angelė Laukonienė. Nuo praėjusių metų padalinio vairą perėmė Birutė Šukienė. Ji taip pat nenuleidžia rankų – ieško naujovių, telkia žmones. Apjungus seniūnijas, darbo ir problemų tik padaugėjo.

Nepabūgę šalto ir žvarbaus sausio oro, seniūnijos neįgalieji susirinko į Teizų laisvalaikio salę apžvelgti praėjusių metų veiklos, aptarti gaires ateičiai.

Pradžioje susirinkusieji žiūrėjo Teizų laisvalaikio salės dramos būrelio „Senjorai“ spektaklį. Jis parengtas pagal mūsų kraštiečių Kaimo rašytojų sąjungos narių Aldonos Surdokienės ir a.a. Jadvygos Vailionienės kūrinį „Klaida“. Spektaklyje vaidino padalinio moterys. Jį parengė ir pristatė laisvalaikio salės vadovė A. Laukonienė. Pasirodymą lydėjo šilti susirinkusiųjų plojimai.

*Susirinkusieji žiūrėjo Teizų laisvalaikio salės dramos būrelio „Senjorai“ spektaklį.*

Po to padalinio vadovė B. Šukienė apžvelgė praėjusių metų veiklas. O jų buvo nemažai. Ką galėjo, padarė savo jėgomis, o kai ką – su rajono neįgaliųjų draugijos taryba. Seniūnijos neįgalieji vyksta į ekskursijas, įvairius renginius ne tik rajone, bet ir regione bei visoje šalyje. Lazdijų rajono neįgaliųjų draugijos pirmininkė Onutė Černiauskienė pasidžiaugė, kad šios seniūnijos padalinys vienas iš aktyviausių rajone.

Žinoma, be draugijos tarybos, jos pirmininkės pagalbos būtų sunku. Moterų užimtumo būreliui daug padeda Alma Rėkuvienė, kuri nuolat lankosi Teizuose.

Šventežerio seniūnijos seniūnė Aldona Burbienė pasidžiaugė aktyvia padalinio veikla. Ji pabrėžė, kad seniūnijos darbuotojos ir toliau skirs deramą dėmesį ir paramą neįgaliesiems bei senyvo amžiaus žmonėms. Seniūnė pažadėjo paraginti neįgalius žmones burtis į draugiją, neužsisklęsti savo kasdienybėje.

Bičiulius pasveikino Neįgaliųjų draugijos Krosnos seniūnijos padalinio vadovė Petrutė Dapkevičienė. Sveikinimą perdavė ir Veisiejų seniūnijos padalinio vadovė Dalia Leonavičienė.

B. Šukienė nuoširdžiai padėkojo svečiams ir draugijos nariams už šiltus žodžius ir paramą.

Bendromis pastangomis galime daug nuveikti.

**Juozas RASIULIS**

*Jurbarkas:*

# Sužavėjo Jūrų muziejaus akvariumas

Grupė Jurbarko rajono neįgaliųjų draugijos narių – net 50 naujų įspūdžių pasiilgusių žmonių nusprendė aplankyti po rekonstrukcijos duris atvėrusį Jūrų muziejų. Draugijos pirmininkė Vida Pieniutienė prisimena – panaši išvyka jau buvo surengta prieš trejus metus, tačiau tuomet jurbarkiškiai turėjo pasitenkinti tik apsilankymu delfinariume. Šįsyk delfinų, jūrų liūtų pasirodymų taip pat neaplenkė, bet didžiausius įspūdžius paliko įspūdinga ir turtinga Jūrų muziejaus akvariumo ekspozicija. 24 akvariumuose – ne tik gerai žinomos, bet ir iš tolimų kraštų atkeliavusios žuvys, koralinio rifo fauna. „Nepakartojamą įspūdį paliko ir unikalus tunelis, kuriame jautiesi tarytum pats būtum vandens gelmėse – aplink plaukioja įvairiausios nematytos žuvys“, – pasakojo V. Pieniutienė. Pasak pirmininkės, išvyka neįgalieji liko labai patenkinti. Smagu, kad Jurbarko autobusų parkas visada ištiesia ranką neįgaliesiems – jų kelionėms lengvatinėmis sąlygomis suteikia didžiulį autobusą.

*Jurbarko neįgalieji delfinariume.*

**„Bičiulystės“ inf.**

# Į kelionę visuomeniniu transportu – kaip į mūšį

*(atkelta iš 1 psl.)*

### Prailgusi kelionė

Pirmajam persėdimui Ričardas dažniausiai renkasi Europos aikštės stotelę. Iš jos važiuos iki Žaliojo tilto. Stotelė viena, o įtampos – per akis. Europos aikštėje sustoja nemažai autobusų, tad natūralu, kad ne kiekvienas vairuotojas, nors ir mato, kad joje laukia rateliais judantis žmogus, privažiuoja kuo arčiau šaligatvio, nors tie, kurių maršrutai pažymėti neįgaliojo ženklu, turėtų tai padaryti.

Ričardas jau įpratęs – autobusui sustojus, užuot spaudęs dažniausiai neveikiantį mygtuką privažiuoja prie priekinių autobuso durų ir prašo vairuotojo nuleisti tiltelį ar bent privažiuoti arčiau. Ne visada iš karto sulaukia adekvačios reakcijos. Taip nutiko ir mūsų eksperimento metu. Skėstelėjęs rankomis vairuotojas neslėpė nepasitenkinimo. Tik įsitikinęs, kad neįgalusis į autobusą neįvažiuos, grįžo pasiimti įrankio, su kuriuos galėtų atkelti užlenkiamą tiltelio dalį. Gerai, kad Ričardas spėjo atbulas pavažiuoti atgal, nes vairuotojo paleistas neprilaikomas tiltelis galėjo kirsti rateliuose sėdinčiam žmogui per kojas. Tai, kad taip į balą „nuleista“ įvaža aptaško, o sausuoju metų laiku paskleidžia dulkių debesį, pasak Ričardo, jau tapę kasdienybe. „Apie jokį orų keliavimą negali būti nė kalbos, – sako vyras. – Bet stengiuosi nekonfliktuoti, juk man svarbiausia – pasiekti savo kelionės tikslą.“

Griežtai suplanuotas grafikas žlunga jau kitoje stotelėje. Nors Ričardas ir perspėjo vairuotoją, kad kitoje stotelėje lips, šis tai pamiršo. Iš pradžių keleivis bandė tai priminti pasinaudodamas autobuso salone įrengtu mygtuku, kuris garsiniu signalu turi pranešti, kad neįgalusis norės išlipti ir jam reikės pagalbos. Tačiau, pasak Ričardo, šie mygtukai neveikia. Geriausiu atveju užsidega vienoks ar kitoks tik salone esantiems keleiviams matomas užrašas. Vairuotojo kabinoje – nei garsinio, nei šviesos signalo nesigirdi ir nesimato. Taigi Ričardas priverstas pasinaudoti savuoju „garsiniu signalu“ – balsu. Kiek pajėgdamas garsiau jis net tris kartus prašo vairuotojo nuleisti tiltelį. Kol šis pagaliau pasirodo salone, paskui vėl sėdęs prie vairo privažiuoja arčiau šaligatvio, taip pat „švelniai“ nuleidžia tiltelį, autobusas, turėjęs Ričardą nugabenti iki poliklinikos, nuvažiuoja. Kitos neįgaliojo ženklu pažymėtos transporto priemonės elektroniniame šioje stotelėje įrengtame tvarkaraštyje artimiausias 15 minučių nėra. Gerai, kad tądien neskubėjome nei pas gydytoją, nei į tolesnę kelionę traukiniu ar tarpmiestiniu autobusu...

Pašalę stotelėje pagaliau sulaukėme žemagrindžio troleibuso. Jo vairuoja buvo paslaugesnė – iš karto pasisiūlė padėti. Deja, tarpas tarp šaligatvio ir troleibuso grindų buvo per aukštas, o užrūdijusio tiltelio pakelti apskritai nepavyko. Troleibusas nuvažiavo be mūsų. Dar šiek tiek lukterėję ir geru pusvalandžiu nukrypę nuo suplanuoto tvarkaraščio pagaliau pasiekėme Centro polikliniką.

*Elektroninėje švieslentėje žemagrindžiai autobusai pažymėti neįgaliojo ženklu.*

### Vienas svarbiausių trukdžių – prasta miesto infrastruktūra

Bandau siūlyti Ričardui paprastesnį būdą patekti pas medikus, tiksliau – pasirinkti kitą maršrutą: iš Pilaitės važiuoti į autobusų stotį ir tik kartą persėdus polikliniką pasiekti iš kitos pusės. Laiko gal ir nesutaupys, bet įtampos bus mažiau. Tačiau vyriškis iš karto atmeta mano siūlymus. Per trejus metus jis gerai išstudijavo visus įmanomus maršrutus. Stotyje 54 maršruto autobusas sustoja prie labai nepatogaus, žemo šaligatvio. Bet čia dar niekis, palyginti su tuo, kaip reikia pasiekti troleibusų stotelę. „Nors pavojinga perėja atnaujinta, bet apie rateliais judančius žmones nepagalvota – pusę jos gali saugiai įveikti, bet kitoje pusėje pasitinka laiptai. Šalia jų esanti stati nuovaža, prie kurios nėra jokio turėklo, nepadės, – sako Ričardas ir vežimėlio ratus suka aplinkiniu keliu. – O 1G ir 53 autobusų stotelė įrengta taip, kad reikia būti vos ne alpinistu, kad ant aukšto šaligatvio užsiropštum“, – karčiai šypteli vyras.

Ričardas pasakoja, kad dėl nepatogaus susisiekimo iš autobusų, geležinkelio stoties ne kartą yra kreipęsis į sostinės savivaldybę. Prašė, kad prie troleibusų stotelės būtų įrengta 1,5 metro ilgio aukštėjanti salelė, nuo kurios būtų galima savarankiškai įvažiuoti į prie jos sustojusią transporto priemonę. Deja, jokių pokyčių nėra.

„Judančiam neįgaliojo vežimėliu išlipti Reformatų stotelėje (šalia jos ir yra mums reikalinga Centro poliklinika) – didžiulis iššūkis, – patirtimi dalijasi R. Dubickas. – Ten visai nėra šaligatvio. Nepadės joks tiltelis. Jis tarsi pakimba ore, neturi stabilios atramos. Tai nesaugu, netgi pavojinga.“

Nors sostinės savivaldybė džiaugiasi atnaujinamomis gatvėmis, šaligatviais, sankryžomis, panašu, kad vieningos sistemos, kaip tvarkyti miesto infrastruktūrą, nėra. Atskirose sostinės vietose atnaujinamos nedidelės teritorijos viena su kita nesisieja. Kažin ar kas nors pagalvojo, kad šaligatvių aukštis nuo važiuojamosios dalies būtų vienodas ir Antakalnyje, ir Karoliniškėse. Ir toks, kad neprireiktų gaišinti vairuotojų nuleidinėjant tiltelius, o transporto priemonės grindys tiesiog susilygintų su šaligatviu. Ypač tai aktualu dabar, kai savivaldybė nutarė ryžtingai atnaujinti autobusų parką.

### Daugiausia problemų – dėl senų autobusų

R. Dubicko skundai gerai žinomi „Vilniaus viešojo transporto“ Keleivių aptarnavimo ir kokybės skyriaus vadovei Linai Juknevičienei. Pasak jos, kylančių problemų priežastis galima suskirstyti į 3 grupes: tinkamai nesutvarkyta miesto infrastruktūra, gerokai senstelėjęs autobusų bei troleibusų parkas ir žmogiškasis faktorius – t. y. vairuotojų požiūris.

L. Juknevičienė priima Ričardo pastabas dėl neveikiančių mygtukų tiek autobuso išorėje, tiek ir salonuose. Kad yra ši problema, patvirtino ir „Vilniaus viešojo transporto“ iniciatyva surengtas patikrinimas. Po jo Remonto barui buvo nurodyta sutvarkyti šiuos mygtukus, kad juos paspaudus vairuotojas išgirstų garsinį signalą arba autobuso valdymo skydelyje užsidegtų vairuotojo dėmesį atkreipianti lemputė. Taip veikiančią vairuotojo informavimo sistemą kelionės su Ričardu metu aptikome vieninteliame iš 10 tądien mūsų išbandytų autobusų bei troleibusų – 11 maršrutu važinėjančiame pernai Vilniaus savivaldybės įsigytame autobuse.

Tiesa, L. Juknevičienė, kitaip nei R. Dubickas, nemano, kad neveikiantys mygtukai – ženklas, jog transporto priemonė yra techniškai netvarkinga ir negali išvažiuoti į maršrutą. Keleivių aptarnavimo ir kokybės skyriaus vadovės teigimu, kasdien iš reiso grįžusios transporto priemonės patikrinamos, pašalinami aptikti gedimai. Tikrinami kritiniai mazgai, nuo kurių galėtų priklausyti keleivių saugumas: važiuoklė, stabdžiai, pavaros, posūkių signalai, šildymo-vėdinimo sistemos ir pan. Pasak L. Juknevičienės, autobusus, troleibusus aptarnaujantys techniniai darbuotojai yra perspėti, kad transporto priemonėse esančiose įrankių dėžėse būtinai būtų įrankiai tilteliams pakelti.

Į sostinės gatves išriedančias viešojo transporto priemones vairuoja apie 1,5 tūkst. vairuotojų. Nors kiekvienas į darbą priimamas vairuotojas lanko mokymus, kuriuose supažindinamas ir su neįgaliųjų poreikiais, apie prisiimtus įsipareigojimus jiems kaskart primena brigadininkai. Žinios atnaujinamos ir kas 5-erius metus rengiamuose periodiniuose mokymuose. Tačiau kiekvienas žmogus – atskiras pasaulis. L. Juknevičienės teigimu, dauguma vairuotojų paslaugūs, keleiviams draugiški. Deja, pasitaiko ir tokių, apie kurių nekultūringą elgesį praneša ne tik R. Dubickas, bet ir kiti keleiviai. L. Juknevičienė džiaugiasi, kad žmonės aktyvūs, pastebėję netinkamą vairuotojo elgesį netyli, o skambina, atsiunčia garso, vaizdo įrašų.

Viena iš priemonių, kuri padėtų objektyviai įvertinti transporto priemonėse kylančias konfliktines situacijas – jose įrengtos vaizdo kameros. Tačiau jos yra tik naujuose autobusuose. Pasak Ričardo, šiuo metu vaizdo kameros veikia ne daugiau kaip 10 proc. autobusų bei troleibusų, visi kiti tokio pobūdžio įrenginiai – tik jų imitacija.

Lietuvos neįgaliųjų draugijos pirmininkės Jelenos Ivančenko nuomone, reikėtų daugiau dėmesio skirti ir keleivių požiūrio kaitai. Tam galėtų padėti garsinė informacija, raginanti būti atidesnius pagalbos reikalingiems keleiviams, ir gerai matomi lipdukai su nurodyta informacija, telefonais, kuriais galima kreiptis pastebėjus nepagarbų, netinkamą vairuotojo elgesį. Juk tik bendromis pastangomis galime sukurti aplinką, kurioje visi jaustumėmės orūs ir saugūs.

*Vairuotojai ne visada privažiuoja prie pat šaligatvio, kad neįgaliajam būtų patogu.*

**Aldona MILIEŠKIENĖ**

Autorės nuotr.

Aktualijos

## Negalia – ne pagrindas drausti procedūras baseine

Lygių galimybių kontrolierė Agneta Skardžiuvienė nustatė, kad Birštono „Eglės“ sanatorija, teikdama baseino ir medicininės reabilitacijos paslaugas, pažeidė Lygių galimybių įstatymą. Įstaiga nepagrįstai neteikė kai kurių paslaugų vežimėliu judančiam vyrui. A. Skardžiuvienė tyrimą pradėjo po to, kai į Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybą kreipėsi reikalingų paslaugų negavęs buvęs sanatorijos klientas. Jam paprašius skirti užsiėmimus baseine, „Eglės“ personalas atsisakė teigdamas, neva baseine nėra keltuvo. Darbuotojai taip pat nepagrįstai baiminosi, kad dėl patirtos stuburo traumos pareiškėjo šalinimo funkcijos šiltame baseino vandenyje bus neprognozuojamos.

Šis paaiškinimas vyrą įžeidė, nes tokia diagnozė jam nebuvo nustatyta, jo ligos istorijoje tokio sutrikimo nėra įrašyta. Pareiškėjas teigė, kad sanatorijos gydytojos įvardyta rizika yra visiškai nepagrįsta: jokių „neprognozuojamų organizmo reakcijų“ niekada nebuvo pasitaikę, be to, sanatorijoje jis naudojosi procedūromis, atliekamomis voniose, kuriose vanduo buvo šiltesnis nei baseine.

Pradėjus tyrimą, sanatorijos generalinis direktorius patikslino, kad veikiantis keltuvas baseine vis dėlto yra. Jo teigimu, pareiškėją gydanti gydytoja šios procedūros neskyrė įžvelgusi riziką pakenkti paciento sveikatai. Kokia konkreti rizika buvo įžvelgta, gydytoja nepatikslino, motyvuodama asmens duomenų teisinės apsaugos reikalavimais. Pabrėžtina, kad Asmens duomenų teisinės apsaugos įstatymo reikalavimai šiuo atveju negali būti priežastis neteikti Tarnybai informacijos, nes pats pareiškėjas atskleidė savo tapatybę, aprašė negalios pobūdį ir patirtą traumą.

Nepateikdama jokių paaiškinimų ir objektyvių priežasčių, kodėl vyrui su judėjimo negalia nebuvo skirtos procedūros baseine, sanatorija pripažinta pažeidusi Lygių galimybių įstatymą, kuris numato, jog paslaugų teikėjai privalo sudaryti vienodas sąlygas gauti tokias pačias paslaugas visiems asmenims.

Birštono „Eglės“ sanatorijos vadovui už padarytą pažeidimą skirtas įspėjimas.

„Sanatorijos gydytojos paaiškinimas pareiškėjui žemino jo orumą, o sprendimas neskirti procedūrų ribojo teises lygiai su kitais gauti reikiamas paslaugas. Toks ribojimas nesutampa ir su Jungtinių Tautų neįgaliųjų teisių konvencijos nuostatomis, kurios visas šalis nares įpareigoja organizuoti, stiprinti ir plėsti reabilitacijos paslaugas bei programas, skirtas asmenims su negalia, o taip pat draudžia bet kokį diskriminavimą dėl neįgalumo“, – įvertinusi situaciją, sakė A. Skardžiuvienė.

**www.lygybe.lt ir „Bičiulystės“ inf.**

*Daktaras Aiskauda*

# Susargdinti gali ir maisto papildai bei vaistiniai augalai

Maisto papildus paskatino gaminti patys paprasčiausi skaičiavimai apie žmogaus organizmo vidutinį vitaminų ir mineralų paros poreikį ir galimybes juos įsisavinti iš gyvūninės ir augalinės kilmės maisto produktų. Kalbant paprasčiau, pasirodė, kad ne visada įmanoma suvalgyti tiek konkrečių maisto produktų, kad mūsų organizmas kasdien gautų vidutinę dozę reikiamų medžiagų (pavyzdžiui, vitaminų).

Antai vitamino A vidutinis paros poreikis – 800 mikrogramų (mkg), o šimte gramų termiškai apdorotų ir neapdorotų raudonųjų burokėlių, konservuotų kriaušių, kepintų žemės riešutų, žemės riešutų sviesto, virtų gelteklių, virtų ir žalių žiedinių kopūstų, pupelių daigų, ridikų, šviežių pievagrybių, rugių dribsnių, liesos varškės, krevečių, stirnienos, kriaušių nektaro, citrinų sulčių rasta tik 2 mkg vitamino A.

Kiek daugiau (tačiau ne tiek, kiek norėtųsi) vitamino A šimte gramų produkto turi alyvų aliejus (37 mkg), silkė (38 mkg), kukurūzų daigų aliejus (23 mkg), sardinė (20 mkg), jūros lydeka (14 mkg), jūros lašiša (6 mkg), saulėgrąžų aliejus (4 mkg).

## Neįtikėtina, bet faktas

Norint organizmą aprūpinti, pavyzdžiui, reikiamu kiekiu vitamino C, tektų kasdien suvalgyti 15 apelsinų arba 42 pomidorus. Beje, streso sąlygomis per dieną reikėtų suvalgyti iki 45 apelsinų ir iki 126 pomidorų! O štai beta karoteno paros normą gausime suvalgę vos 5 morkas.

*Pastabos*

1. Kasdien su maistu suvartojamas šlakelis augalinio aliejaus neaprūpina organizmo reikiama doze vitamino E. Šio vitamino paros dozė susidarys tik iš... 2 litrų alyvuogių aliejaus!

2. Jeigu kasdien suvalgome vieną kitą bananą ir manome, jog organizmas bus visiškai aprūpintas mikroelementu selenu, labai klystame. Mat reikiama seleno dienos norma gali susidaryti tik suvalgius 160 bananų!

3. Šiandien maisto papildus Europos šalyse vartoja 40–60 % gyventojų, JAV – 70–80 %, Japonijoje – 90 %.

4. Netgi šimtaprocentinių vegetarų organizmas ne visada gali būti aprūpinamas reikalingomis natūraliomis bioaktyviomis medžiagomis. Mat sergant tam tikromis ligomis tenka atsisakyti kai kurių daržovių, vaisių ir uogų.

*Paaiškinimai:*

1. Selenas – stiprus antioksidantas, stiprina imunitetą, stabdo senėjimą, mažina riziką susirgti vėžiu, širdies ir kraujagyslių ligomis, saugo ląstelių membraną ir trukdo susidaryti laisviesiems radikalams. Seleno šaltiniai: grūdai, mėsa, tunas, riešutai, kiaušiniai, vištiena. Cinkas, kalcis ir varis neutralizuoja seleno poveikį organizmui, vitaminas E jį stiprina.

2. Laisvieji radikalai – nestabilūs atomai, molekulės, jonai, kurie turi vieną ar daugiau nesuporintų elektronų. Jie prisijungia elektronus iš kitų ląstelių molekulių ir sutrikdo normalius organizmo cheminius procesus. Pagrindiniai laisvųjų radikalų šaltiniai: nuodingos medžiagos, taršalai, ląstelių apykaitos produktai, jonizuojanti radiacija, traumos, rūkymas, nepakankama mityba, stresai. Beje, laisvieji radikalai daro neigiamą įtaką senėjimui, aterosklerozei, onkologinėms ligoms, kataraktai, cukriniam diabetui, reumatoidiniam poliartritui.

**Atvejai, kai maisto papildai nepadeda:**

✓ dažnas ir besaikis alkoholio vartojimas pablogina daugelio maistinių medžiagų įsisavinimą;

✓ rūkymas (netgi buvimas prirūkytose patalpose) sukelia vitaminų C, E ir beta karoteno stygių;

✓ pastovus pernelyg karštų gėrimų (kavos, arbatos ir kt.) vartojimas bei piktnaudžiavimas aštriais prieskoniais blogina vitaminų ir mineralų pasisavinimą iš maisto;

✓ įprotis valgyti vien baltų miltų gaminius padidina B grupės vitaminų poreikį;

✓ pastovūs stresai (fiziniai, emociniai ir kitokie) didina vitaminų $B_2$, $B_3$, $B_6$ ir C poreikį;

✓ fizinės traumos (odos, raumenų, kaulų) sukelia cinko, vitamino E ir kitų svarbių medžiagų stygių.

*Bendra pastaba:* vartotini tik tie maisto papildai, kuriuos paskyrė gydytojas.

## Gali būti žalingi ir augalinės kilmės maisto papildai

Nemažai augalinės kilmės gydomųjų preparatų, dar visai neseniai vadintų vaistais, šiandien kur nors turguje gali būti pristatomi kaip naujausi (bioaktyvūs) maisto papildai, neva apsaugantys nuo visų ligų atsiradimo ir progresavimo.

Kad būtų įtikinamiau, manipuliuojama kitų šalių statistikos duomenimis. Atseit šiandien JAV tokius papildus nuolat vartoja 80 % žmonių, Vakarų Europoje – 60 %. Ar galima tikėti šiais procentais? Visų pirma, šie duomenys yra pasenę. Maisto papildų vartojimo rekordas JAV buvo pasiektas 1997 metais. Beje, tais pačiais metais buvo oficialiai užregistruota per 2,5 tūkst. atvejų, kai šie papildai pablogino ligonių būklę ir 79 atvejai, pasibaigę mirtimi.

## Pooperacinės komplikacijos

Iki 1996 m. Pasaulio sveikatos organizacija (didžiausia tarptautinė medicinos organizacija; jos būstinė Ženevoje) užregistravo per 5 tūkst. pooperacinių komplikacijų, kurias ligoniams sukėlė kai kurie vaistingųjų augalų preparatai (dauguma jų randama maisto papildų sąrašuose).

Didelio medicinos mokslininkų susidomėjimo sulaukė ir Čikagos (JAV) universiteto paskelbti duomenys apie kai kurių vaistinių augalų neigiamą poveikį operuojamiems ligoniams.

Pavyzdžiui, ginkmedis, česnakas ir ženšenis sukelia netikėtą kraujavimą, paprastoji efedra (paprastasis anakrūmis) sutrikdo širdies ritmą, o vaistinis valerijonas, Polinezijos pipiras sustiprina raminamųjų ir nuskausminamųjų vaistų poveikį.

## Papildai iš Indonezijos ir Malaizijos

Daugelis maisto papildų (su vietiniais vaistinių ir maistinių augalų pavadinimais) yra atsiradę Indonezijoje ir Malaizijoje, kur nemėgstama ant tokių produktų pakuotės nurodyti lotyniškų pavadinimų. Kodėl pažeidžiamos atitinkamos tarptautinės taisyklės? Mat tokiu būdu galima mulkinti kitų šalių pirkėjus, tvirtinant, kad tokie „stebuklingi“ augalai, padedantys „nuo visų ligų“, auga tik minėtose šalyse. Beje, ši apgaulė daugiau ar mažiau yra būdinga ir kai kurioms kitoms Rytų šalims.

## Argi sunku šią apgaulę išaiškinti?

Nelengva, netgi muitininkams, nes dar neišleisti atitinkami žodynai bei žinynai. Tačiau mokslininkai nesėdi sudėję rankų. Pavyzdžiui, prieš kurį laiką pavyko išaiškinti, ką slepia pavadinimai „machuan“, „mauang“, „ehitonin“, „siga cordifolia“. Tai paprastosios efedros pavadinimai. Beje, JAV šį vaistinį augalą yra uždrausta vartoti tiek atskirai, tiek su kitais produktais.

## Maisto papildai, kurie gali rimtai susargdinti

Pavyzdžiui, ypač reklamuojamas maisto papildas „Čaparel“ (nykštukinio ąžuolo pavadinimas). Tokiu pavadinimu dažniausiai pardavinėjamos tabletės bei arbata. Teigiama, kad vartojant šį maisto papildą valomas kraujas ir net apsisaugoma nuo vėžio. Mokslininkai, remdamiesi išsamiais tyrimais, atmetė niekuo nepagrįstą reklamą ir patarė saugotis šio produkto. Kodėl? Mat šio augalo medžiagos sukelia sunkias kepenų ligas (pavyzdžiui, vien tik kepenų uždegimo užregistruota 10 sunkių atvejų).

## Vaistinė taukė vėžio negydo, bet gali jį sukelti

Besidomintieji liaudies medicina gerai žino vaistinę taukę (kaštavolą). Jos šaknų preparatais gydomi kaulų lūžiai, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligė, hemorojus, žiedų nuoviru – vidinis ar išorinis kraujavimas. O štai maisto papildų verslo atstovai šiam vaistiniam augalui priskyrė savybę gydyti vėžį.

Mokslininkai įrodė, kad vaistinė taukė ne tik negydo vėžio, bet netgi gali jį sukelti. Mat šiame augale rasta kancerogenų. Dėl šios priežasties vaistinės taukės produktai Kanadoje yra uždrausti, o Vokietijoje apriboti.

*Paaiškinimas:* kancerogenai – cheminiai junginiai, tam tikromis sąlygomis sukeliantys vėžį.

## Vengtini maisto papildai su glicirizino rūgštimi

Maždaug prieš 20 metų mokslininkai pradėjo tyrinėti maisto papildus su glicirizino rūgštimi ir šios rūgšties turinčias kramtomosios gumos rūšis. Buvo nustatyta, kad dėl glicirizino rūgšties žmonių kraujyje pradeda trūkti kalio, padaugėja natrio, pakyla kraujospūdis, pabrinksta audiniai, sutrinka virškinimas, prasideda viduriavimas ir kt.

Kaip glicirizino rūgštis patenka į kramtomąją gumą? Mat tiek į kai kurias kramtomosios gumos rūšis, tiek į įvairius saldainius, konditerijos gaminius bei į kai kurias alaus, giros, limonado rūšis buvo dedama iš saldymedžio šaknų (kartais ir stiebo) pagamintų preparatų, skirtų pagerinti skonį. Beje, saldymedžio šaknis (grynu pavidalu) yra 40 kartų saldesnė už cukrų.

Žinoma, tokiuose preparatuose buvo rasta ne vien tik glicirizino rūgšties, bet taip pat gliukozės, sacharozės, krakmolo, eterinio aliejaus, asparagino, per 20 įvairių flavonoidų, vitamino C, kai kurių mineralinių ir dažinių medžiagų. Tačiau svarbiausia, kad atsižvelgiant į išvardintas neigiamas šio augalo savybes mūsų sveikatai, reiktų vengti vartoti maisto papildus su saldymedžiu.

*Pastaba:* asparaginas – viena iš aminorūgščių, sudarančių baltymus. Ši rūgštis nėra esminė, kepenyse gali pasigaminti iš kitų aminorūgščių. Poreikio vartoti maisto papildus su asparaginu nėra.

**Romualdas OGINSKAS**

# Dalyvaukite prevencinėse programose

*Valstybinės ligonių kasos prie Sveikatos apsaugos ministerijos (VLK) specialistai ragina gyventojus rūpintis savo sveikata, nedelsti ir profilaktiškai pasitikrinti dėl vėžio. Nemokamai tai padaryti galima pasinaudojus Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis finansuojamomis prevencinėmis programomis.*

Šiuo metu Lietuvoje vykdomos net kelios vėžio prevencinės programos. Privalomuoju sveikatos draudimu apdrausti Lietuvos gyventojai, atitinkantys tikslinį amžių, gali nemokamai pasitikrinti dėl gimdos kaklelio, krūties, prostatos bei storosios žarnos vėžio. Visų prevencinių programų tikslas – aptikti ligas ankstyvoje stadijoje, nes kuo anksčiau jos diagnozuojamos, tuo daugiau galimybių išgydyti.

Gimdos kaklelio vėžio prevencinėje programoje gali dalyvauti 25–60 metų moterys kartą per trejus metus. Kartą per dvejus metus 50–70 metų moterys gali nemokamai pasitikrinti dėl krūties vėžio. 50–70 metų vyrai periodiškai gali dalyvauti prostatos vėžio prevencinėje programoje, o taip pat ir vyrai nuo 45 metų, jei jų tėvai ar broliai sirgo priešinės liaukos vėžiu. Be to, 50–75 metų amžiaus tiek vyrai, tiek moterys kartą per dvejus metus gali pasitikrinti dėl storosios žarnos vėžio.

Norint išsitirti pagal prevencines programas, reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją, kuris išsamiai supažindins su programomis ir paskirs reikiamus tyrimus. „Šeimos gydytojas turėtų nurodyti, kada žmogui reikia pasitikrinti sveikatą, paaiškinti apie atliekamus tyrimus, gydymo veiksmingumą, jei nustatoma ankstyvoji ligos stadija, atsakyti į žmogui rūpimus klausimus, o kartu įteikti nustatytos formos informacinį pranešimą, kviečiantį atvykti į gydymo įstaigą atlikti tyrimus. Ir patys žmonės turi jausti pareigą pasirūpinti savo ir šeimos narių sveikata bei, iš anksto suplanavę, apsilankyti pas šeimos gydytoją ir profilaktiškai pasitikrinti sveikatą“, – sako VLK Paslaugų ekspertizės ir kontrolės skyriaus vyriausioji specialistė Jurgita Grigarienė.

Pasak jos, jei žmogus nėra programoje numatyto amžiaus, bet turi skundų dėl savo sveikatos, jam taip pat reikėtų nedelsti ir kreiptis į šeimos gydytoją, kuris, įvertinęs sveikatos būklę, skirs tyrimus ar, prireikus, išrašys siuntimą konsultuotis pas gydytoją specialistą.

Preliminariais VLK duomenimis, permai pagal gimdos kaklelio vėžio prevencinę programą pasitikrino 119 tūkst., pagal krūties vėžio – 106 tūkst., pagal prostatos vėžio – 96 tūkst., pagal storosios žarnos vėžio – 230 tūkst. žmonių.

**VLK ir „Bičiulystės“ inf.**

# Pastatas nepritaikytas neįgaliesiems – pažeidimas, už kurį baudžiama?

(atkelta iš 1 psl.)

### Ne visos situacijos paprastos

Pasak R. Šalaševičiūtės, didelis pasiekimas – Statybos įstatyme atsiradęs reikalavimas pritaikyti pastatus neįgaliųjų reikmėms ir atliekant kapitalinį bei tam tikrais atvejais – paprastąjį remontą. Deja, randama kaip šį reikalavimą apeiti. Kad taip atsitinka, patvirtino ir L. Staškevičienė. Vienas iš būdų – deklaruoti ne viso pastato remontą, o atlikti jį dalimis. Kartais statant naujus pastatus pasitaiko kuriozų – pavyzdžiui, liftas įrengiamas taip, kad stoja tarp aukštų. Valstybinės teritorijų planavimo ir statybos inspekcijos atstovės teigimu, ne visus klausimus lengva išspręsti – kaip vertinti tokias situacijas, kai modernizuojant seną pastatą padaromas įėjimas, tačiau nėra techninių galimybių įrengti lifto? L. Staškevičienės nuomone, reglamentavimas šiuo metu yra pakankamas. Tai, kaip bus pritaikytas pastatas, dažnai priklauso nuo požiūrio.

Neįgaliųjų atstovai mano kitaip – statinių pritaikymo reglamentavimą reikia tobulinti. Pasak J. Šliužienės, labai svarbu pakeisti ne tik Statybos įstatymą, bet ir poįstatyminius aktus – būtent jais statytojai remiasi projektuodami statinius ar kitus objektus. Svarbiausias iš jų – STR 2.03.01:2001 „Statiniai ir teritorijos. Reikalavimai žmonių su negalia reikmėms“.

### Reikia keisti teisės aktus

Kad šį teisės aktą būtina keisti, pritaria ir VGTU profesorius architektas Gintaras Stauskis. Jo teigimu, 2006 m. buvo panaikinti keletas svarbių minėto STR straipsnių. Vienas iš jų numatė, kad gyvenamojoje teritorijoje, gyvenamuosiuose kvartaluose ir atskiruose daugiabučiuose gyvenamuosiuose namuose turi būti suprojektuota ne mažiau kaip 5 proc. butų, tinkamų gyventi žmonėms su negalia.

Kitas svarbus dalykas – pritaikant objektus neįgaliesiems 2010 m. išimtis padaryta geležinkelio transporto priemonėms ir statiniams – esą tai reglamentuoja Europos komisijos reglamentas Nr. 2008/164/EB. Tačiau jis nuo 2015 m. nebegalioja.

Lietuvos žmonių su negalia sąjungos atstovė Jurgita Masiulionytė atkreipė dėmesį, kad STR „Gyvenamieji pastatai“ yra numatyta, jog reikalavimas projektuoti ne mažiau kaip 5 proc. butų, pritaikytų žmonėms su negalia, taikomas tiems gyvenamiesiems pastatams, kurie yra ne toliau kaip 500 m kelio pėsčiomis iki viešojo keleivių susisiekimo stotelių. Jos teigimu, ši nuostata yra nelogiška, nes dauguma neįgaliųjų retai naudojasi viešojo transporto paslaugomis. Na, o architektai naudojasi šiuo punktu, argumentuodami, kodėl nepritaiko pastato.

Pasak Aplinkos ministerijos Statybos normavimo skyriaus vyr. specialisto Tomo Baranausko, STR pakeitimai yra rengiami, tačiau ką konkrečiai žadama keisti, paaiškinti negalėjo. J. Šliužienė pabrėžė, kad rengiant įvairius su neįgaliaisiais susijusius dokumentus būtina įtraukti neįgaliųjų atstovus. Aplinkos ministerija to nedaro.

### Nuo pritaikymo prie universalaus dizaino

J. Šliužienė pasidžiaugė, kad vis daugiau pradedama kalbėti apie universalų dizainą. Ši sąvoka jau atsirado Statybos įstatyme, tačiau turėtų būti įtraukta ir į su juo susijusius teisės aktus. J. Masiulionytė siūlo apskritai keisti Statybos techninio reglamento „Statiniai ir teritorijos. Reikalavimai žmonių su negalia reikmėms“ pavadinimą – gal numačius, kad jis reglamentuoja pritaikymą ne tik neįgaliesiems, bet ir kitų specialiųjų poreikių turintiesiems (dviratininkams, mažiems vaikams ir pan.), pasikeistų požiūris į projektavimą.

Tokiam požiūriui pritaria ir prof. G. Stauskis: „Miestas yra vienas. Negalime daryti pritaikymų atskirai neįgaliesiems, atskirai dviratininkams ar mamoms su vežimėliais.“ Jis pristatė kartu su Lietuvos žmonių su negalia aplinkos pritaikymo asociacija atliktą tyrimą. Buvo vertinami sąlyginai neįgaliesiems draugiški objektai: palaimintojo J. Matulaičio gimnazija, M. Marcinkevičiaus ligoninė, Lietuvos žmonių su negalia aplinkos pritaikymo asociacijos biuras, Santaros ligoninė bei Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos pastatas.

*Pasitaiko ir tokių nuovažų.*

Tyrime dalyvavo ne tik sunkiau judantis, neįgaliojo vežimėliu besinaudojantis, bet ir aklas, kurčias, garbaus amžiaus žmogus, mama su vaiku vežimėlyje. Objektai buvo vertinti 59 aspektais. Paaiškėjo, kad trūkumų yra labai daug net ir neblogai pritaikytuose pastatuose: nors įrengtas pandusas, tačiau nesutvarkytos prieigos, nepatogu pasistatyti automobilį arba netinkamas sanitarinis mazgas. Labai daug trūkumų išsakė akliesiems ir neregiai. Pasak G. Stauskio, aplinkos pritaikymo regos negalia turintiesiems reglamentavimas yra nepakankamas, todėl susiduriama su gana keistais pritaikymo atvejais – pavyzdžiui, vedimo takai lydi tiesiai į sieną ar judrią gatvę ir pan.

G. Stauskio teigimu, tai dar kartą parodo, kad projektuojant būtinas kompleksinis požiūris. Labai svarbu ir dalytis informacija – parengti visiems patogius elektroninius leidinius su vizualiomis rekomendacijomis, vaizdo filmais. Retas architektas yra matęs, kaip neįgalieji išlipa iš automobilio. Jei pažiūrės filmuotą vaizdą apie tai, pradės galvoti kitaip.

**Aurelija BABINSKIENĖ**

Autorės ir LŽNS nuotr.

*Neįgaliųjų stovėjimo vietos dažnai įrengiamos netinkamai.*

*Kaip naudotis pastatu, kai liftas įrengiamas tarp aukštų?*

**Aktualijos**

# Siūlykite įsimintiniausias 2017 metų žmogaus teisių iniciatyvas

*Lygių galimybių kontroliariaus tarnybos kartu su Nacionaliniu lygybės ir įvairovės forumu organizuojamuose Nacionaliniuose lygybės ir įvairovės apdovanojimuose ir vėl bus įvertinti labiausiai Lietuvos žmogaus teisių srityje nusipelnę žmonės, organizacijos ir iniciatyvos. Iki sausio 29 dienos visuomenė kviečiama siūlyti savo kandidatus.*

Pasak lygių galimybių kontrolierės Agnetos Skardžiuvienės, tradicija tapę apdovanojimai padeda kiekvieną kartą iš naujo pamatyti, kokia įvairi ir atkakli iš tiesų yra Lietuva.

Pretendentai į apdovanojimus už 2017 metais nuveiktus darbus bus teikiami 8-iose kategorijose. Ekspertų komisija atrinks po 3 kiekvienos kategorijos kandidatus, kuriuos vėliau internetiniu balsavimu vertins ir visuomenė, ir į antrą posėdį susirinkę komisijos nariai.

Šiemet pirmą kartą bus teikiamas **Atviros visuomenės piliečio** apdovanojimas, įsteigtas Atviros Lietuvos fondo. Jis skiriamas už drąsų demokratinių vertybių puoselėjimą darbo, socialinėje ir visuomeninėje aplinkoje.

**Lyčių lygybės** apdovanojimas kasmet skiriamas už nestereotipinio požiūrio į moteris ir vyrus sklaidą bei įtvirtinimą visuomenėje.

**Tautų dialogo** apdovanojimas teikiamas už nuopelnus skatinant tautinių bendruomenių integravimo, ksenofobijos, rasinių, etninių stereotipų mažinimo procesus.

**Vaivorykštės** apdovanojimu įvertinami nuopelnai LGBT bendruomenės teisių apsaugos srityje, tolerancijos ir atvirumo skatinimas.

Apdovanojimas **„Geriausias amžius – mano amžius“** skiriamas už iniciatyvą, raginančią realizuoti savo potencialą nepaisant jauno ar senyvo amžiaus, griaunančią stereotipus, vienijančią įvairių kartų žmones.

**Įveiktos kliūties** apdovanojimu pagerbiami asmenys, įveikę fizinę, socialinę, požiūrio ir / arba kitokią kliūtį, užtikrinant žmonių su negalia orų gyvenimą bei dalyvavimą visuomenėje.

**Religijų ir įsitikinimų įvairovės** apdovanojimas teikiamas už indėlį įtvirtinant religijos ir sąžinės laisvės principą, skatinant religijų įvairovės pažinimą ir jos toleravimą Lietuvoje.

**Metų proveržio** apdovanojimas skiriamas už plačiai nuskambėjusį bei prie įvairovės ir lygybės skatinimo visuomenėje prisidėjusį poelgį, darbą, iniciatyvą arba kūrinį.

Iškilminga apdovanojimų ceremonija vyks š.m. kovo 22 d. Valdovų rūmuose.

**„Bičiulystės“ inf.**

**„Bičiulystę“ skaitykite ir internete**

**www.biciulyste.lt**

facebook.

# Lietuvos televizijos stočių programos artimiausią savaitę

## LRT HD LRT

**6.00 Lietuvos Respublikos himnas. PIRMADIENĮ – PENKTADIENĮ: 6.05, 6.37, 7.10, 7.40, 8.07, 8.40 – Labas rytas, Lietuva. 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30 – žinios. 6.35, 8.05 – orai. 7.05, 7.35, 8.35 – orai, sportas.**

**Pirmadienis, sausio 29 d.**

09:05 Senis. N-7. 239 s. 10:05 Štutgarto kriminalinė policija 2. N-7. 2/9 s. 10:55 Detektyvas Monkas 8. N-7. 8/2 s. 11:40 Savaitė. (kart.). 12:40 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 13:05 Klauskite daktaro. 14:00 Žinios. Sportas. Orai. 14:15 Laba diena, Lietuva. 15:00 Žinios. Orai. 15:10 Laba diena, Lietuva. 16:00 Žinios. Sportas. Orai. 16:15 Laba diena, Lietuva. 16:30 Premjera. Seserys. N-7. 227 s. 17:30 Žinios (su vertimu į gestų k.). 17:55 Sportas. 17:58 Orai. 18:00 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 18:30 Klauskite daktaro. 19:30 Gimę tą pačią dieną. 20:25 Loterija „Keno Loto“. 20:30 Panorama. 21:05 Dėmesio centre. 21:20 Sportas. 21:25 Orai. 21:29 Loterija „Jėga“. 21:30 LRT forumas. 22:20 Auksinė komanda. 23:25 Premjera. Kolekcija. N-14. 3 s. 00:15 Premjera. Detektyvas Monkas 8. N-7. 8/13 s. 01:00 LRT radijo žinios. 01:05 Gimę tą pačią dieną. (kart.). 02:00 LRT radijo žinios. 02:05 Klauskite daktaro. (kart.). 03:00 LRT radijo žinios. 03:05 Beatos virtuvė. (kart.). 04:00 LRT radijo žinios. 04:05 Pramoginė laida „Editos šou“. N-7. (kart.). 05:00 Seserys. N-7. 227 s. (kart.).

**Antradienis, sausio 30 d.**

09:05 Senis. N-7. 240 s. 10:05 Štutgarto kriminalinė policija 2. N-7. 2/10 s. 10:55 Detektyvas Monkas 8. N-7. 8/3 s. 11:40 Beatos virtuvė. (kart.). 12:40 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 13:05 Klauskite daktaro. 14:00 Žinios. Sportas. Orai. 14:15 Laba diena, Lietuva. 15:00 Žinios. Orai. 15:10 Laba diena, Lietuva. 16:00 Žinios. Sportas. Orai. 16:15 Laba diena, Lietuva. 16:30 Premjera. Seserys. N-7. 228 s. 17:30 Žinios (su vertimu į gestų k.). 17:55 Sportas. 17:58 Orai. 18:00 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 18:30 Klauskite daktaro. 19:30 Emigrantai. 20:25 Loterija „Keno Loto“. 20:30 Panorama. 21:05 Dėmesio centre. 21:20 Sportas. 21:25 Orai. 21:29 Loterija „Jėga“. 21:30 Nacionalinė ekspedicija. 22:30 Istorijos detektyvai. (subtitruota). 23:20 Valdžios tvirtovė. N-7. 13, 14 s. 01:00 LRT radijo žinios. 01:05 Valdžios tvirtovė. N-7. 14 s. (tęsinys). 01:30 Klausimėlis.lt. (kart.). 02:00 LRT radijo žinios. 02:05 Klauskite daktaro. (kart.). 03:00 LRT radijo žinios. 03:05 Nacionalinė ekspedicija. (kart.). 04:00 LRT radijo žinios. 04:05 Emigrantai. (kart.). 05:00 Seserys. N-7. 228 s. (kart.).

**Trečiadienis, sausio 31 d.**

09:05 Senis. N-7. 241 s. 10:05 Štutgarto kriminalinė policija 2. N-7. 2/11 s. 10:55 Detektyvas Monkas 8. N-7. 8/4 s. 11:40 Emigrantai. (kart.). 12:40 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 13:05 Klauskite daktaro. 14:00 Žinios. Sportas. Orai. 14:15 Laba diena, Lietuva. 15:00 Žinios. Orai. 15:10 Laba diena, Lietuva. 16:00 Žinios. Sportas. Orai. 16:15 Laba diena, Lietuva. 16:30 Premjera. Seserys. N-7. 229 s. 17:30 Žinios (su vertimu į gestų k.). 17:55 Sportas. 17:58 Orai. 18:00 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 18:30 Klauskite daktaro. 19:30 Gyvenimas. 20:25 Loterija „Keno Loto“. 20:30 Panorama. 21:05 Dėmesio centre. 21:20 Sportas. 21:25 Orai. 21:29 Loterija „Jėga“. 21:30 Auksinis protas. 22:50 Klausimėlis.lt. 23:20 Valdžios tvirtovė. N-7. 15, 16 s. 01:00 LRT radijo žinios. 01:05 Valdžios tvirtovė. N-7. 16 s. (tęsinys). 01:30 Keliai. Mašinos. Žmonės. (kart.). 02:00 LRT radijo žinios. 02:05 Klauskite daktaro. (kart.). 03:00 LRT radijo žinios. 03:05 Istorijos detektyvai. (subtitruota, kart.). 04:00 LRT radijo žinios. 04:05 Gyvenimas. (kart.). 05:00 Seserys. N-7. 229 s. (kart.).

**Ketvirtadienis, vasario 1 d.**

09:05 Senis. N-7. 242 s. 10:05 Štutgarto kriminalinė policija 2. N-7. 2/12 s. 10:55 Detektyvas Monkas 8. N-7. 8/5 s. 11:40 Gyvenimas. (kart.). 12:40 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 13:05 Klauskite daktaro. 14:00 Žinios. Sportas. Orai. 14:15 Laba diena, Lietuva. 15:00 Žinios. Orai. 15:10 Laba diena, Lietuva. 16:00 Žinios. Sportas. Orai. 16:15 Laba diena, Lietuva. 16:30 Premjera. Seserys. N-7. 230 s. 17:30 Žinios (su vertimu į gestų k.). 17:55 Sportas. 17:58 Orai. 18:00 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 18:30 Klauskite daktaro. 19:30 Specialus tyrimas. 20:25 Loterija „Keno Loto“. 20:30 Panorama. 21:05 Dėmesio centre. 21:20 Sportas. 21:25 Orai. 21:29 Loterija „Jėga“. 21:30 Pokalbių laida „Svarbios detalės“. 22:30 Dviračio žinios. 23:00 Martos paslaptis. N-7. 1 s. 00:35 Klausimėlis.lt. (kart.). 01:00 LRT radijo žinios. 01:05 Specialus tyrimas. (kart.). 02:00 LRT radijo žinios. 02:05 Klauskite daktaro. (kart.). 03:00 LRT radijo žinios. 03:05 Dokumentinė apybraiža „Mes nugalėjom“. (kart.). 03:30 Laisvės vėliavnešiai. (kart.). 04:00 LRT radijo žinios. 04:05 Nacionalinė paieškų tarnyba. (kart.). 05:00 Seserys. N-7. 230 s. (kart.).

**Penktadienis, vasario 2 d.**

09:05 Senis. N-7. 243 s. 10:05 Štutgarto kriminalinė policija 2. N-7. 2/13 s. 10:55 Detektyvas Monkas 8. N-7. 8/6 s. 11:40 Stilius. (kart.). 12:40 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 13:05 Klauskite daktaro. 14:00 Žinios. Sportas. Orai. 14:15 Laba diena, Lietuva. 15:00 Žinios. Orai. 15:10 Laba diena, Lietuva. 16:00 Žinios. Sportas. Orai. 16:15 Laba diena, Lietuva. 16:30 Premjera. Seserys. N-7. 231 s. 17:30 Žinios (su vertimu į gestų k.). 17:55 Sportas. 17:58 Orai. 18:00 TV žaidimas „Kas ir kodėl?“ 18:30 Klauskite daktaro. 19:30 Beatos virtuvė. 20:25 Loterija „Keno Loto“. 20:30 Panorama. 20:52 Sportas. 20:57 Orai. 20:59 Loterija „Jėga“. 21:00 Duokim garo! 22:35 Gamtos inspektoriai. 23:00 Fantastiškas penktadienis. Švilpiko diena. 00:40 Klausimėlis.lt. (kart.). 01:00 LRT radijo žinios. 01:05 Pokalbių laida „Svarbios detalės“. (kart.). 02:00 LRT radijo žinios. 02:05 Klauskite daktaro. (kart.). 03:00 LRT radijo žinios. 03:05 Mūsų gyvūnai. (kart.). 03:30 Ryto suktinis su Zita Kelmickaite. (kart.). 04:00 LRT radijo žinios. 04:05 Stilius. (kart.). 05:00 Seserys. N-7. 231 s. (kart.).

**Šeštadienis, vasario 3 d.**

06:05 Beatos virtuvė. (kart.). 07:00 Premjera. Džiunglių būrys skuba į pagalbą 2. 2/44, 2/45 s. 07:20 Premjera. Alvinas ir patrakėliai burundukai 1. 49 s. 07:30 Premjera. Detektyvė Miretė. 9 s. 07:45 Premjera. Džeronimas 3. 3/23 s. 08:10 Karinės paslaptys. 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. 11:50 Pasaulio dokumentika. Premjera. Paslaptingos Šangri La beždžionės. (subtitruota). 12:45 Pasaulio dokumentika. Premjera. Ypatinga misija. 1 d. Leopardai šalia mūsų (subtitruota). 13:40 Puaro 13. N-7. 13/4 s. Heraklio žygiai. 15:15 Dokumentinė apybraiža „Mes nugalėjom“. 15:45 Žinios. Orai (su vertimu į gestų kalbą). 16:00 Sveikinimų koncertas. 17:30 Žinios (su vertimu į gestų k.). 17:55 Sportas. 17:58 Orai. 18:00 Teisė žinoti. 18:30 Nacionalinė paieškų tarnyba. 19:30 Stilius. 20:25 Loterijos „Keno Loto“ ir „Jėga“. 20:30 Panorama. 20:52 Sportas. 20:57 Orai. 21:00 „Eurovizija 2018“. Nacionalinė atranka. 23:20 Premjera. Suvesti sąskaitas. N-14. (subtitruota). 01:05 Pasaulio dokumentika. Paslaptingos Šangri La beždžionės. (subtitruota, kart.). 02:00 Pasaulio dokumentika. Ypatinga misija. 1 d. Leopardai šalia mūsų (subtitruota, kart.). 02:45 Dviračio žinios. (kart.). 03:10 Teisė žinoti. (kart.). 03:35 Keliai. Mašinos. Žmonės. (kart.). 04:00 Karinės paslaptys. (kart.). 04:45 Auksinis protas. (kart.).

**Sekmadienis, vasario 4 d.**

06:05 Istorijos detektyvai. (subtitruota, kart.). 07:00 Dokumentinė apybraiža „Mes nugalėjom“. (kart.). 07:30 Šventadienio mintys. 08:00 Gimtoji žemė. 08:30 Ryto suktinis su Zita Kelmickaite. 09:00 Brolių Grimų pasakos. 22 s. Raudonkepuraitė. 10:00 Gustavo enciklopedija. (subtitruota). 10:30 Lietuvos tūkstantmečio vaikai. 11:25 Mūsų gyvūnai. 11:50 Pasaulio dokumentika. Premjera. Atšiaurioji Kanada. 4 d. Ledynų pakrašty. (subtitruota). 12:45 Pasaulio dokumentika. Premjera. Užburianti Indonezija. 1 d. Senoviniai Papua pasauliai. (subtitruota). 13:40 Puaro 13. N-7. 13/5 s. Uždanga. Paskutinė Puaro byla. 15:15 Laisvės vėliavnešiai. 15:45 Žinios. Orai (su vertimu į gestų kalbą). 16:00 Auksinis protas. (kart.). 17:15 Klausimėlis. lt. 17:30 Žinios (su vertimu į gestų k.). 17:55 Sportas. 17:58 Orai. 18:00 Keliai. Mašinos. Žmonės. 18:30 Pramoginė laida „Editos šou“. N-7. 19:30 Savaitė. 20:30 Panorama. 20:52 Sportas. 20:57 Orai. 21:00 Premjera. Žmonės, kurie sukūrė Lietuvą. 21:55 Įsimylėjęs Šekspyras. N-14. 24:00 Švilpiko diena. (kart.). 01:40 Pasaulio dokumentika. Atšiaurioji Kanada. 4 d. Ledynų pakrašty. (subtitruota, kart.). 02:35 Pasaulio dokumentika. Užburianti Indonezija. 1 d. Senoviniai Papua pasauliai. (subtitruota, kart.). 03:20 Laisvės vėliavnešiai. (kart.). 03:45 „Eurovizija 2018“. Nacionalinė atranka. (kart.).

## TV3

**Pirmadienis, sausio 29 d.**

06:10 Televitrina. 06:25 Kempiniukas Plačiakelnis (16) (kart.). N-7. 06:55 Simpsonai (5) (kart.). N-7. 07:25 Simpsonai (6) (kart.). N-7. 07:55 Pasmerkti 3. N-7. 08:25 Pasmerkti 3. N-7. 08:55 Meilės sūkuryje (2761). N-7. 10:00 TV Pagalba. N-7. 12:00 Miestas ar kaimas. 13:00 Kempiniukas Plačiakelnis (17). N-7. 13:30 Simpsonai (7). N-7. 14:00 Simpsonai (8). N-7. 14:30 Pažadėtoji (3010). N-7. 15:00 Pažadėtoji (3011). N-7. 15:30 Pažadėtoji (3012). N-7. 16:00 Pažadėtoji (3013). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Šviesoforas (1). N-7. 20:00 Miestas ar kaimas. 21:00 Moterys meluoja geriau (81). N-7. 21:30 TV3 vakaro žinios. 22:15 TV3 sportas. 22:25 TV3 orai. 22:30 Kobra 11 (18). N-7. 23:35 Gaudynės (8). N-7. 00:35 Kaulai (19). N-7. 01:30 Kaip išsisukt įvykdžius žmogžudystę (3). N-7. 02:20 Specialioji jūrų policijos tarnyba (17). N-7. 03:10 Tironas (4). N-14. 04:10 Vilfredas (4). N-7.

**Antradienis, sausio 30 d.**

06:10 Televitrina. 06:25 Kempiniukas Plačiakelnis (17) (kart.). N-7. 06:55 Simpsonai (7) (kart.). N-7. 07:25 Simpsonai (8). N-7. 07:55 Pasmerkti 3. N-7. 08:25 Pasmerkti 3. N-7. 08:55 Meilės sūkuryje (2762). N-7. 10:00 TV Pagalba. N-7. 12:00 Šviesoforas (1). N-7. 12:30 Moterys meluoja geriau (81). N-7. 13:00 Kempiniukas Plačiakelnis (18). N-7. 13:30 Simpsonai (9). N-7. 14:00 Simpsonai (11). N-7. 14:30 Pažadėtoji (3014). N-7. 15:00 Pažadėtoji (3015). N-7. 15:30 Pažadėtoji (3016). N-7. 16:00 Pažadėtoji (3017). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Šviesoforas (2). N-7. 20:00 Prieš srovę. N-7. 21:00 Moterys meluoja geriau (82). N-7. 21:30 TV3 vakaro žinios. 22:15 TV3 sportas. 22:25 TV3 orai. 22:30 Džiunglės. N-7. 00:10 Kaulai (20). N-7. 01:10 Kaip išsisukt įvykdžius žmogžudystę (4). N-7. 02:00 Specialioji jūrų policijos tarnyba (18). N-7. 02:50 Tironas (5). N-14. 03:55 Vilfredas (5). N-7.

**Trečiadienis, sausio 31 d.**

06:10 Televitrina. 06:25 Kempiniukas Plačiakelnis (18) (kart.). N-7. 06:55 Simpsonai (9) (kart.). N-7. 07:25 Simpsonai (11). N-7. 07:55 Pasmerkti 3. N-7. 08:25 Pasmerkti 3. N-7. 08:55 Meilės sūkuryje (2763). N-7. 10:00 TV Pagalba. N-7. 12:00 Šviesoforas (2). N-7. 12:30 Moterys meluoja geriau (82). N-7. 13:00 Kempiniukas Plačiakelnis (19). N-7. 13:30 Simpsonai (12). N-7. 14:00 Simpsonai (13). N-7. 14:30 Pažadėtoji (3018). N-7. 15:00 Pažadėtoji (3019). N-7. 15:30 Pažadėtoji (3020). N-7. 16:00 Pažadėtoji (3021). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Šviesoforas (3). N-7. 20:00 Gero vakaro šou. N-7. 21:00 Moterys meluoja geriau (83). N-7. 21:30 TV3 vakaro žinios. 22:15 TV3 sportas. 22:20 TV3 orai. 22:25 Viking Lotto. 22:30 Suvokimas. N-14. 01:00 Kaulai (21). N-7. 01:50 Kaip išsisukt įvykdžius žmogžudystę (5). N-7. 02:40 Specialioji jūrų policijos tarnyba (19). N-7. 03:30 Tironas (6). N-14. 04:35 Vilfredas (6). N-7.

**Ketvirtadienis, vasario 1 d.**

06:10 Televitrina. 06:25 Kempiniukas Plačiakelnis (19) (kart.). N-7. 06:55 Simpsonai (12) (kart.). N-7. 07:25 Simpsonai (13) (kart.). N-7. 07:55 Pasmerkti 3. N-7. 08:25 Pasmerkti 3. N-7. 08:55 Meilės sūkuryje (2764). N-7. 10:00 TV Pagalba. N-7. 12:00 Šviesoforas (3). N-7. 12:30 Moterys meluoja geriau (83). N-7. 13:00 Kempiniukas Plačiakelnis (20). N-7. 13:30 Simpsonai (15). N-7. 14:00 Simpsonai (16). N-7. 14:30 Pažadėtoji (3022). N-7. 15:00 Pažadėtoji (3023). N-7. 15:30 Pažadėtoji (3024). N-7. 16:00 Pažadėtoji (3025). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Šviesoforas (4). N-7. 20:00 Farai. N-7. 21:00 Moterys meluoja geriau (84). N-7. 21:30 TV3 vakaro žinios. 22:15 TV3 sportas. 22:25 TV3 orai. 22:30 Kolumbiana. N-14. 00:45 Kaulai (22). N-7. 01:35 Kaip išsisukt įvykdžius žmogžudystę (6). N-7. 02:25 Specialioji jūrų policijos tarnyba (20). N-7. 03:15 Tironas (7). N-14. 04:10 Vilfredas (7). N-7. 04:35 Paskutinis iš vyrų (5). N-7. 05:00 Paskutinis iš vyrų (6). N-7. 05:25 Paskutinis iš vyrų (7). N-7. 05:45 Paskutinis iš vyrų (8). N-7.

**Penktadienis, vasario 2 d.**

06:10 Televitrina. 06:25 Kempiniukas Plačiakelnis (20) (kart.). N-7. 06:55 Simpsonai (15) (kart.). N-7. 07:25 Simpsonai (16) (kart.). N-7. 07:55 Pasmerkti 3. N-7. 08:25 Pasmerkti 3. N-7. 08:55 Meilės sūkuryje (2765). N-7. 10:00 TV Pagalba. N-7. 12:00 Šviesoforas (4). N-7. 12:30 Moterys meluoja geriau (84). N-7. 13:00 Kempiniukas Plačiakelnis (21). N-7. 13:30 Simpsonai (17). N-7. 14:00 Simpsonai (18). N-7. 14:30 Pažadėtoji (3026). N-7. 15:00 Pažadėtoji (3027). N-7. 15:30 Pažadėtoji (3028). N-7. 16:00 Pažadėtoji (3029). N-7. 16:30 TV Pagalba. N-7. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 Džiunglių knyga. 21:10 Olimpo apgultis. N-14. 23:30 Aukšta klasė. S. 01:50 Kolumbiana. N-14. 03:45 Suvokimas. N-14. 05:50 Paskutinis iš vyrų (9). N-7.

**Šeštadienis, vasario 3 d.**

06:15 Televitrina. 06:30 Aladinas (8) (kart.). 07:00 Ančiukų istorijos (1). 07:30 Keršytojų komanda (3). N-7. 08:00 Aladinas (9). 08:30 Superekspertai. 09:00 Virtuvės istorijos. 09:30 Gardu Gardu. 10:00 Aplink Lietuvą. 11:00 Svajonių ūkis. 11:30 Šnipų vaikučiai. Laiko sergėtojas. N-7. 13:10 Blondinės. N-7. 15:05 Simpsonai (18). N-7. 15:35 Ekstrasensai detektyvai (26). N-7. 16:45 „LTeam“ žiemos olimpinis festivalis. 18:00 Misija: vestuvės. N-7. 18:30 TV3 žinios (312). 19:15 TV3 sportas. 19:20 TV3 orai. 19:25 Eurojackpot. 19:30 Persis Džeksonas ir Olimpo dievai. Žaibo vagis. N-7. 21:55 Bado žaidynės. N-7. 00:50 Ugnis ir ledas. N-14. 02:20 Olimpo apgultis. N-14. 04:25 Paskutinis iš vyrų (10). N-7. 04:45 Paskutinis iš vyrų (11). N-7. 05:10 Paskutinis iš vyrų (12). N-7. 05:30 Paskutinis iš vyrų (13). N-7. 05:55 Paskutinis iš vyrų (14). N-7.

**Sekmadienis, vasario 4 d.**

06:15 Televitrina. 06:30 Aladinas (9) (kart.). 07:00 Ančiukų istorijos (2). 07:30 Keršytojų komanda (4). N-7. 08:00 Aladinas (10). 08:30 Mamyčių klubas. 09:00 Kulinariniai triukai. 09:30 Penkių žvaigždučių būstas (8). 10:00 Pasaulis pagal moteris. 10:30 Svajonių sodai (59). 11:30 Daktaras Dolitlis 2. N-7. 13:10 Avalono mokykla. N-7. 15:05 Čihuahua iš Beverli Hilso. N-7. 16:55 Ekstrasensai detektyvai (27). N-7. 18:00 Raudonas kilimas. 18:30 TV3 žinios. 19:20 TV3 sportas. 19:25 TV3 orai. 19:30 X Faktorius. N-7. 22:30 Transporteris. N-7. 00:15 Samsara. N-7. 02:10 Bado žaidynės. N-7. 04:40 Paskutinis iš vyrų (15). N-7. 05:00 Paskutinis iš vyrų (16). N-7. 05:25 Paskutinis iš vyrų (17). N-7. 05:50 Paskutinis iš vyrų (18). N-7.

## LNK

**Pirmadienis, sausio 29 d.**

06:30 Dienos programa. 06:35 „Didysis žvejys“ (11). 07:00 „Madagaskaro pingvinai“ (11). 07:30 „Tomas ir Džeris“ (18). 07:55 „Volkeris, Teksaso reindžeris“ (30). N-7. 08:50 „Volkeris, Teksaso reindžeris“ (31). N-7. 09:50 24 valandos. N-7. 10:35 Yra, kaip yra. N-7. 11:40 24 valandos (kart.). N-7. 12:30 Bus visko (kart.). 13:25 „Rožių karas“ (81). 14:25 „Dvi širdys“ (498). 14:55 „Dvi širdys“ (499). 15:25 „Dvi širdys“ (500). 15:55 „Dvi širdys“ (501). 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:35 24 valandos. N-7. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 KK2. N-7. 20:00 „PREMJERA Paveldėtoja“ (1). 21:00 Nuo... Iki... 21:30 Žinios. 22:24 Sportas. 22:28 Orai. 22:30 VAKARO SEANSAS. PREMJERA Skvoteriai. N14. 00:35 „Kortų namelis“ (7). N14. 01:30 „Vampyro dienoraščiai“ (22). N14. 02:15 Paskutinės atostogos (kart.). N-7.

**Antradienis, sausio 30 d.**

06:30 Dienos programa. 06:35 „Didysis žvejys“ (12). 07:00 „Madagaskaro pingvinai“ (12). 07:30 „Tomas ir Džeris“ (19). 07:55 „Volkeris, Teksaso reindžeris“ (32). N-7. 08:50 „Volkeris, Teksaso reindžeris“ (33). N-7. 09:50 24 valandos. N-7. 10:35 Yra, kaip yra. N-7. 11:40 24 valandos (kart.). N-7. 12:35 Nuo... Iki... (kart.) 13:25 „Rožių karas“ (82). 14:25 „Dvi širdys“ (502). 14:55 „Dvi širdys“ (503). 15:25 „Dvi širdys“ (504). 15:55 „Dvi širdys“ (505). 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:35 Yra, kaip yra. N-7. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 KK2. N-7. 20:00 „PREMJERA Paveldėtoja“ (2). 21:00 Kitu kampu. 21:30 Žinios. 22:24 Sportas. 22:28 Orai. 22:30 VAKARO SEANSAS Samdomas žudikas. Nuodėmių atleidimas. N14. 00:30 „Kortų namelis“ (8). N14. 01:20 Skvoteriai (kart.). N14.

**Trečiadienis, sausio 31 d.**

06:30 Dienos programa. 06:35 „Didysis žvejys“ (13). 07:00 „Madagaskaro pingvinai“ (13). 07:30 „Tomas ir Džeris“ (20). 07:55 „Volkeris, Teksaso reindžeris“ (34). N-7. 08:50 „Volkeris, Teksaso reindžeris“ (35). N-7. 09:50 24 valandos. N-7. 10:35 Yra, kaip yra. N-7. 11:40 Yra, kaip yra (kart.). N-7. 12:35 Kitu kampu (kart.). 13:25 „Rožių karas“ (83). 14:25 „Dvi širdys“ (506). 14:55 „Dvi širdys“ (507). 15:25 „Dvi širdys“ (508). 15:55 „Dvi širdys“ (509). 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:35 Yra, kaip yra. N-7. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 KK2. N-7. 20:00 „PREMJERA Paveldėtoja“ (3). 21:00 Moterys prieš vyrus. N-7. 21:30 Žinios. 22:24 Sportas. 22:28 Orai. 22:30 VAKARO SEANSAS Maksimali rizika. N14. 00:30 „Kortų namelis“ (9). N14. 01:30 Samdomas žudikas. Nuodėmių atleidimas (kart.). N14.

**Ketvirtadienis, vasario 1 d.**

06:30 Dienos programa. 06:35 „Didysis žvejys“ (14). 07:00 „Madagaskaro pingvinai“ (14). 07:30 „Tomas ir Džeris“ (21). 07:55 „Volkeris, Teksaso reindžeris“ (36). N-7. 08:50 „Volkeris, Teksaso reindžeris“ (37). N-7. 09:50 24 valandos. N-7. 10:35 Yra, kaip yra. N-7. 11:40 Yra, kaip yra (kart.). N-7. 12:35 KK2 (kart.). N-7. 13:00 KK2 (kart.). N-7. 13:25 „Rožių karas“ (84). 14:25 „Dvi širdys“ (510). 14:55 „Dvi širdys“ (511). 15:25 „Dvi širdys“ (512). 15:55 „Dvi širdys“ (513). 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:35 Yra, kaip yra. N-7. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 KK2. N-7. 20:00 Valanda su Rūta. 21:30 Žinios. 22:24 Sportas. 22:28 Orai. 22:30 VAKARO SEANSAS Uždara grandinė. N14. 00:25 „Kortų namelis“ (10). N14. 01:25 Maksimali rizika (kart.). N14. 03:05 Alchemija II. Nidos džiazas. 03:35 RETROSPEKTYVA. Kultūrinė dokumentika. Ciklas „Menininkų portretai“.

**Penktadienis, vasario 2 d.**

06:30 Dienos programa. 06:35 „Didysis žvejys“ (15). 07:00 „Madagaskaro pingvinai“ (15). 07:30 „Tomas ir Džeris“ (22). 07:55 „Volkeris, Teksaso reindžeris“ (38). N-7. 08:50 „Volkeris, Teksaso reindžeris“ (39). N-7. 09:50 24 valandos. N-7. 10:35 Yra, kaip yra. N-7. 11:40 Yra, kaip yra (kart.). N-7. 12:35 KK2 (kart.). N-7. 13:00 KK2 (kart.). N-7. 13:25 „Rožių karas“ (85). 14:25 „Dvi širdys“ (514). 14:55 „Dvi širdys“ (515). 15:25 „Dvi širdys“ (516). 15:55 „Dvi širdys“ (517). 16:30 Labas vakaras, Lietuva. 17:35 24 valandos. N-7. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 KK2 penktadienis. N-7. 21:00 SAVAITĖS HITAS Pasaulinis karas Z. N14. 23:15 Užtemimas. N14. 01:30 Uždara grandinė (kart.). N14.

**Šeštadienis, vasario 3 d.**

06:25 Dienos programa. 06:30 „Madagaskaro pingvinai“ (14) (kart.). 06:55 „Tomas ir Džeris“ (21) (kart.). 07:20 „ „Nickelodeon“ valanda. Ančiukai Duoniukai“ (5). 07:45 „Kung Fu Panda“ (19). 08:10 „Keista šeimynėlė“ (20). 08:35 „Tomo ir Džerio pasakos“ (13). 09:00 „Ogis ir tarakonai“ (10). 09:10 „Ogis ir tarakonai“ (11). 09:20 „Ogis ir tarakonai“ (12). 09:30 „Tinginių miestelis“ (64). 10:00 KINO PUSRYČIAI Pelėdų karalystės sargai. 11:50 Bėgimas džiunglėse. N-7. 13:45 Sniego diena. 15:30 Išleistuvės. N-7. 17:30 Bus visko. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 SUPERKINAS Monstrų biuras. 21:25 PREMJERA Kung Fu Joga. N-7. 23:25 Laukinės aistros. Karšta ketveriukė. N14. 01:10 Pasaulinis karas Z (kart.). N14.

**Sekmadienis, vasario 4 d.**

06:25 Dienos programa. 06:30 „Madagaskaro pingvinai“ (15) (kart.). 06:55 „Tomas ir Džeris“ (22) (kart.). 07:20 „“Nickelodeon“ valanda. Ančiukai Duoniukai“ (6). 07:45 „Kung Fu Panda“ (20). 08:10 „Keista šeimynėlė“ (21). 08:35 „Tomo ir Džerio šou“ (1). 09:00 „Ogis ir tarakonai“ (13). 09:10 „Ogis ir tarakonai“ (14). 09:20 „Ogis ir tarakonai“ (15). 09:30 „Tinginių miestelis“ (65). 09:55 „Ogis ir tarakonai“ (31). 10:05 KINO PUSRYČIAI Knygų valdovas. 11:30 Spidas Reiseris. N-7. 14:10 Terminalas. N-7. 16:40 Ne vienas kelyje. 17:20 Teleloto. 18:30 Žinios. 19:25 Sportas. 19:28 Orai. 19:30 Ivanas Vasiljevičius keičia profesiją. 21:25 Rizikingi ryšiai. N14. 23:20 Kiti. N14. 01:15 Laukinės aistros. Karšta ketveriukė (kart.). N14.

## BTV

**Pirmadienis, sausio 29 d.**

06:40 „F. T. Budrioji akis“ (21). 07:35 „Prokurorų patikrinimas“ (365) (kart.). N-7. 08:35 „Muchtaro sugrįžimas“ (720) (kart.). N-7. 09:35 „Tokia tarnyba“ (40) (kart.). N-7. 10:30 „Sudužusių žibintų gatvės“ (14) (kart.). N-7. 11:35 „Stoties policija“ (14) (kart.). N-7. 12:40 „Teisingumo agentai“ (26) (kart.). N-7. 13:40 „Prokurorų patikrinimas“ (366). N-7. 14:50 „Muchtaro sugrįžimas“ (721). N-7. 15:55 „Tokia tarnyba“ (41). N-7. 16:55 „Sudužusių žibintų gatvės“ (15). N-7. 18:00 Info diena. 18:25 „Teisingumo agentai“ (27). N-7. 19:30 „Stoties policija“ (15). N-7. 20:30 Farai. N-7. 21:00 Superbombonešis. Naikinti viską. N-7. 23:15 Sveiki atvykę į praeitį! (kart.). N-7. 01:10 „Gyvi numirėliai“ (6) (kart.). N14. 02:00 „Juodasis sąrašas“ (9) (kart.). N-7. 02:45 „Reali mistika“ (11) (kart.). N-7.

**Antradienis, sausio 30 d.**

06:40 „F. T. Budrioji akis“ (22). 07:35 „Prokurorų patikrinimas“ (366) (kart.). N-7. 08:35 „Muchtaro sugrįžimas“ (721) (kart.). N-7. 09:35 „Tokia tarnyba“ (41) (kart.). N-7. 10:30 „Sudužusių žibintų gatvės“ (15) (kart.). N-7. 11:35 „Stoties policija“ (15) (kart.). N-7. 12:40 „Teisingumo agentai“ (27) (kart.). N-7. 13:40 „Prokurorų patikrinimas“ (367). N-7. 14:50 „Muchtaro sugrįžimas“ (722). N-7. 15:55 „Tokia tarnyba“ (42). N-7. 16:55 „Sudužusių žibintų gatvės“ (16). N-7. 18:00 Info diena. 18:25 „Teisingumo agentai“ (28). N-7. 19:30 „Stoties policija“ (16). N-7. 20:30 Farai. N-7. 21:00 Pinigų traukinys. N14. 23:05 Superbombonešis. Naikinti viską (kart.). N-7. 01:15 „Juodasis sąrašas“ (12). N-7. 02:00 „Pragaro katytė“ (15) (kart.). 02:50 „Liūčių sezono belaukiant“ (3) (kart.).

**Trečiadienis, sausio 31 d.**

06:40 „F. T. Budrioji akis“ (23). 07:35 „Prokurorų patikrinimas“ (367) (kart.). N-7. 08:35 „Muchtaro sugrįžimas“ (722) (kart.). N-7. 09:35 „Tokia tarnyba“ (42) (kart.). N-7. 10:30 „Sudužusių žibintų gatvės“ (16) (kart.). N-7. 11:35 „Stoties policija“ (16) (kart.). N-7. 12:40 „Teisingumo agentai“ (28) (kart.). N-7. 13:40 „Prokurorų patikrinimas“ (368). N-7. 14:50 „Muchtaro sugrįžimas“ (723). N-7. 15:55 „Tokia tarnyba“ (43). N-7. 16:55 „Sudužusių žibintų gatvės“ (17). N-7. 18:00 Info diena. 18:25 „Teisingumo agentai“ (29). N-7. 19:30 „Stoties policija“ (17). N-7. 20:30 Farai. N-7. 21:00 Babilonas. N14. 22:55 Pinigų traukinys (kart.). N14. 01:00 „Juodasis sąrašas“ (13). N-7. 01:45 „Pragaro katytė“ (16) (kart.). 02:35 „Vanity Fair. Visiškai slaptai“ (3) (kart.). N-7.

**Ketvirtadienis, vasario 1 d.**

06:40 „F. T. Budrioji akis“ (24). 07:35 „Prokurorų patikrinimas“ (368) (kart.). N-7. 08:35 „Muchtaro sugrįžimas“ (723) (kart.). N-7. 09:35 „Tokia tarnyba“ (43) (kart.). N-7. 10:30 „Sudužusių žibintų gatvės“ (17) (kart.). N-7. 11:35 „Stoties policija“ (17) (kart.). N-7. 12:40 „Teisingumo agentai“ (29) (kart.). N-7. 13:40 „Prokurorų patikrinimas“ (369). N-7. 14:50 „Muchtaro sugrįžimas“ (724). N-7. 15:55 „Tokia tarnyba“ (44). N-7. 16:55 „Sudužusių žibintų gatvės“ (18). N-7. 18:00 Info diena. 18:25 „Teisingumo agentai“ (30). N-7. 19:30 „Stoties policija“ (18). N-7. 20:30 Savaitės kriminalai. N-7. 21:00 Šoklys. N-7. 22:45 Babilonas (kart.). N14. 00:35 „Juodasis sąrašas“ (14). N-7. 01:25 Savaitės kriminalai (kart.). N-7. 01:50 Uždegančios žiežirbos. Fejerverkų istorija.

**Penktadienis, vasario 2 d.**

06:40 „F. T. Budrioji akis“ (25). 07:35 „Prokurorų patikrinimas“ (369) (kart.). N-7. 08:35 „Muchtaro sugrįžimas“ (724) (kart.). N-7. 09:35 „Tokia tarnyba“ (44) (kart.). N-7. 10:30

## Neįgalieji pasaulyje

# Šviesi ir žiauri Rachatbeko istorija

*3 klases baigęs piemuo turbūt ne kažin ką žino apie savo asmeninius gabumus ir polinkius. Tėvas ir neklausė, ar jis nori tęsti mokslą. Kirgizijoje tėvo žodis – įstatymas. Vos pašauktas, Rachatbekas metė mokyklą ir nuvyko į kalnų ganyklas, kur vienas tėvas nebeįstengė susitvarkyti su ilgaplaukių jakų banda. Jei gimei piemenų šeimoje, apie kokią dar ateitį galėtum svajoti? Taip ir lakstysi, bemokslis, paskui jakų uodegas. Tačiau šiam kirgizui buvo paruoštas kitoks likimas.*

### 100 knygų kalnų slėnyje

„Tėvas su mama buvo ilgam įsikūrę aukštai kalnuose, Aksaisko slėnio pievoje, – pasakoja Rachatbekas. – Turtingas kaimynas neblogai mokėjo tėvui už tai, kad ten ganė jo jakus – didžiulius ilgaplaukius bulius. Mokykla buvo žemai, kaime, todėl aš gyvenau pas senelį ir kartu su kitais vaikais lankiau pamokas. Kai tėvo jėgos pasilpo, teko mesti mokyklą. Po trečios klasės daugiau suole nesėdėjau. Ganiau jakus 15 metų! Vis dėlto galvą išlaikiau šviesią, nes per tuos metus, suskaičiavau, kalnuose perskaičiau net 100 knygų. Nebuvau tamsuolis.“

Kai Rachatbekui sukako 23-eji, tėvai išsiuntė jį į Biškeką pasižmonėti, pasilavinti. Vaikinas įsidarbino pagalbiniu darbininku statybinių medžiagų parduotuvėje. Ėmė draugauti su buto, kurį nuomojo, šeimininko dukra. Netrukus juodu susituokė. Galvodamas apie tą laiką, Rachatbekas stebisi: kiek gyveno Biškeke, nė karto neaplankė to puikaus miesto centrinės aikštės. Buvo vienas maršrutas: darbas, namai ir atgal.

### Vėl išgirdo tėvų įsakymą

2008-aisiais tėvai nutarė, kad užteks sūnui sostinėje tinginiauti. Va, pažįstamas iš gretimo kaimo siūlo naują jakų bandą. Tevažiuoja Rachatbekas su savo jauna žmonele ir vaikučiais į kalnus ir ten įsikuria kartu su svetimais gyvuliais.

Po poros metų, pavasarį, sūnaus šeimą aplankė mama. Marti netrukus ruošėsi gimdyti trečią vaikutį, reikėjo ją parlydėti žemyn į kaimą, maža kas. Kai netoli ligoninė – visiems ramiau. Netrukus gimdyvė iš tikrųjų atsidūrė gydytojų rankose, bet dar rimtesnės pagalbos prireikė Rachatbekui. Jį tuo metu gabeno į Biškeką. Beganydamas vaikinas slystelėjo nuo olos ir rimtai susižeidė. Liko paralyžiuotas.

Porą metų išvis su niekuo nesikalbėjo, kankino klaikūs skausmai ir rūpestis dėl ateities. Žmona vis dažniau lankė savo tėvus, gyvenančius už kelių šimtų kilometrų. Po vienos tokios viešnagės nebegrįžo. Vaikus paliko vyrui. Neįgaliojo pensija (60 dolerių, tik vaistams pakanka) ir trys vaikai, kuriuos tėvas žūtbūt norėjo išmokinti, brangiai kainuoja. Iš kur tokie pinigai?

### Tapo savo likimo kalviu

Nelaimingas Rachatbeko tėvas jau nieko nebenurodinėjo. Jis jautė kaimynų panieką – kur tai matyta, suaugęs vyras namie gulinėja. Kas pinigus uždirbs, kas senstantiems tėvams pagelbės?

Kartą, prieš ketverius metus, Rachatbekas lankėsi pas daktarus Biškeke. Atsiradus laisvo laiko užsuko į universalinę parduotuvę. Besidairydamas pamatė, kad vyriškis suvenyrų skyriaus pardavėjai padavė visą maišą dirbinių iš odos. Piemens širdis virptelėjo. Ėmė klausinėti, kur meistras perka odą, kiek ji kainuoja ir pan. Tautodailininkas pašaipiai žvilgtelėjo: „Vyruti, šis darbas ir sveikiems vyrams per sunkus.“

Rachatbekas šių žodžių nepaklausė – prisipirko odos ir iškart ėmė namie meistrauti. Mėgino padirbti ką nors piemenims, medžiotojams – lankų, botagėlių arkliams, diržų. Rankos tarsi pačios žinojo, kaip ir ką daryti.

Porą metų gamino vien vyriškus suvenyrus, paskui pasiuvo rankinę mamai, vėliau – seseriai. Tada sesers kolegė užsimanė tokios pačios rankinės. O kai vietinė televizija parodė siužetą apie meistraujantį neįgalųjį, gyvenimas ėmė šviesėti. Dabar rankines jis pardavinėja už 60-70 dolerių, dalyvauja tautodailės festivaliuose.

### Pedagogo gyslelė

Piemenaudamas Rachatbekas nė karto net nepagalvojo, kad reikėtų paimti į ranką odos gabalą, juo labiau pjaustinėti tautinius ornamentus, sumąstyti gražią pynelę krašteliams. Visa tai atėjo į jo gyvenimą kartu su nelaime. Kažkas – Dievas? – atėmė kojas, bet padovanojo meną, šimtus draugų, vaikų ateitį. Meistras pasitarė su broliu, pataupė pinigų, nusamdė darbininkus, kurie kaime pastatė naują namą tėvams su vonia ir tualetu. Tokius patogumus ten turi tik patys turtingiausi ir garbingiausi.

O svarbiausia – Rachatbekas suprato, kaip svarbu, kad vaikystėje šalia atsirastų mylintis ir suprantantis žmogus, kuris palydėtų į gyvenimą ne pačiu ilgiausiu keliu. Todėl jis priima paauglių grupeles savaitei ar dviem, apgyvendina, moko dirbti su oda, maitina, diskutuoja. Vienas vaikas už savaitę sumoka 75 dolerius. Papildomas ir labai prasmingas pinigų šaltinis!

**Pagal užsienio spaudą parengė Brigita BALIKIENĖ**

## SVEIKINAME!

SAUSIO MĖNESĮ GIMTADIENĮ ŠVENTUSIUS

Telšių neįgaliųjų ir neįgaliųjų pensininkų draugijos pirmininką ***Martyną Poškevičių***, Utenos rajono neįgaliųjų draugijos pirmininkę ***Sandrą Ragaišytę***, Raseinių rajono neįgaliųjų draugijos pirmininkę ***Janę Stasevičienę***, Šeduvos rajono neįgaliųjų draugijos pirmininkę ***Romualdą Pranskietienę***.

*Gimtadienio proga linkime Jums visko, kas paprasta, bet gražu – laimės ir pilnatvės jausmo, didelių svajonių ir jų išsipildymo. Linkime išmokti nepasiduoti, iš gyvenimo kiekvieną dieną norėti daugiau nei norėjote vakar.*

**Lietuvos neįgaliųjų draugijos administracija**

## Žiniasklaidoje apie neįgaliųjų gyvenimą

# Šeimos gydytojų centras įsirengė liftą ir naujų patalpų

*Portale www.pamarys.eu Stasė Skutulienė rašo apie tai, kad Gudobelių gatvėje įsikūrusiame Šilutės šeimos gydytojų centre ligoniai ir neįgalieji pas gydytojus jau gali pakilti nauju liftu.*

Šilutės šeimos gydytojų centro direktorius Adomas Lukoševičius pasidžiaugė, kad erdviau įsikūręs centras dabar užima 760 kvadratinių metrų plotą. Registratūrą perkėlus į erdvesnę vietą pirmajame aukšte, arčiau įėjimo, pacientas iš čia gali pasiekti už kelių žingsnių įrengtą naująjį liftą ir juo pakilti į kitus aukštus.

„Ir pacientui patogiau, ir reikalavimai tokie, kad lifto jau reikėjo“, – pasakojo vadovas, pirmiausia aprodęs ir pasidžiaugęs suremontuotomis ir visais reikalingais naujais baldais apstatytomis naujosiomis patalpomis. Erdvus laukiamasis, už medinės pertvaros su stiklo langais prie stalo – medicinos slaugytoja, kuri rūpinasi, kad tėvai su mažyliais patektų į vaikų gydytojos kabinetą, nukreipia pacientus pas šeimos gydytoją, tvarko dokumentus, yra kabinetų medikams ir kitoms reikmėms. Anot A. Lukoševičiaus, kai artimieji atvyksta su sergančiu mažyliu, jiems reikia daugiau erdvės, patogumo, ir, žinoma, lifto pakilti į reikiamą aukštą. „Dabar susitvarkėme taip, kad ir pacientams patogiau, ir personalui maloniau dirbti. Kai didesnė erdvė, ir senjorai bus pamaloninti – jiems nebereikės aukštai lipti laiptais, jie galės naudotis liftu“, – pasakojo A. Lukoševičius.

Šilutės šeimos gydytojų centras – uždaroji akcinė bendrovė, pirmoji privati šeimos gydytojų įstaiga Šilutėje, veikianti jau 15 metų. Tuomet savarankiškai dirbti nusiteikę šeimos gydytojai, taip pat ir A. Lukoševičius, paliko valdišką centrą ir tapę akcininkais įkūrė UAB Šilutės šeimos gydytojų centrą. Tai buvo 2002 m. Šiuo metu centre dirba 38 žmonių kolektyvas, jame – 7 šeimos gydytojai, 2 akušeriai–ginekologai, 1 chirurgas, 5 odontologai, slaugytojos ir kiti. Centras turi ir medicinos punktą Grabupiuose.

„Ko gali trūkti? Ir gydytojai malonūs, ir ateiti netoli, dabar taip gražiai pasitvarkė, ir liftu kėliausi – patogu. Man tai laiptai netinka, sunku būdavo, dabar čia labai gerai“,– sakė pakalbinta garbaus amžiaus moteris, kuri su vyru pasirinko šį šeimos gydytojų centrą, vaikų šeimos – irgi, net anūkėlius marčios prireikus čia atveža.

## Mokslo pažanga neįgaliesiems

# Rankų drebulį mažinanti technologija pasiekė rinką

*Lietuvos startuolio „Fidens“ sukurta „ViLim Ball“ technologija padeda sumažinti vieną iš esensialinio tremoro simptomų – nekontroliuojamai drebančias rankas.*

Remiantis įvairių tyrimų duomenimis, maždaug 1 proc. planetos gyventojų kenčia nuo esencialinio tremoro, kuris pasireiškia nevalingu kūno dalies drebėjimu. Tai daug dažnesnė būklė nei Parkinsono liga, su kuria kartais gali būti painiojamas esencialinis tremoras. Simptomai padažnėja su amžiumi – apytikriai 4 proc. 40 metų ir vyresnio amžiaus žmonių susiduria su šiuo sveikatos sutrikimu.

Nors paprastai tremoras laikomas lengvu, nepiktybiniu susirgimu, jis labai kenkia gyvenimo kokybei. „Mano senelis turėjo šią problemą. Matydamas artimą žmogų, kenčiantį dėl tokios būklės, dar vaikystėje supratau, kad būtų naudingas bet koks prietaisas, kuris galėtų sumažinti simptomus“, – atkreipė dėmesį Mantas Venslauskas, „Fidens“ direktorius, Kauno technologijos universiteto (KTU) tyrėjas.

Pasak M. Venslausko, Lietuvoje sukurta „ViLim Ball“ technologija yra specializuota vibro treniruoklio versija. Jo teigimu, kita specifinė rankų drebėjimą mažinanti technologija, kuri veikia panašiu principu kaip „ViLim Ball“, parduodama JAV rinkoje.

„Taikydami tam tikras savybes, laboratorijose modifikavome technologiją taip, kad „ViLim Ball“ taip pat galėtų naudoti žmonės, kurie rytais kenčia nuo rankų sustingimo, – sakė pašnekovas. – Tokia rytinė savijauta būdinga reumatoidiniam artritui.“

M. Venslauskas sako, kad įkvėpimas sukurti rankų drebėjimo mažinimo technologiją gimė jam studijuojant doktorantūroje. Tyrėjas su KTU profesoriumi Vytautu Ostaševičiumi, kuris buvo ir jo daktaro disertacijos mokslinis vadovas, studijų metais dažnai diskutuodavo apie panašių technologijų trūkumą.

KTU biomechanikos laboratorijoje mokslininkai kūrė ir tyrė įvairias technologijas kraujo apytakai galūnėse pagerinti, o tai yra labai svarbu reumatoidiniu artritu sergantiems asmenims. Technologija, skirta kraujo apytakai gerinti, buvo išbandyta ir patentuota kartu su Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) tyrėjais.

„Bendraujant su LSMU Neurologijos klinikos mokslininkais, sužinojome, kad ši technologija taip pat gali būti pasitelkiama drebuliui mažinti. Įmonėje „Fidens“ atlikę įvairias mūsų įrangos modifikacijas bei įdiegę tam tikrus technologinius sprendimus, pritaikėme „ViLim Ball“ ir reumatoidinio artrito plaštakų sąstingio mažinimui. Šiuo metu LSMU mokslininkai bei studentai tiria mūsų sukurtos technologijos poveikį žmogaus fiziologiniams parametrams“, – teigė M. Venslauskas.

Remiantis naujausiais tyrimais, „ViLim Ball“ veiksmingai sumažina simptomus 7 iš 10 esencialinio tremoro atvejų ir yra naudingas 9 iš 10 reumatoidinio artrito atvejų. Pradinę „ViLim Ball“ versiją jau galima įsigyti. Prietaiso kaina individualiam vartotojui sieks 195 eurus.

„ViLim Ball“ nėra vienintelė startuolio „Fidens“ sukurta sveikatos technologija. Šiuo metu komanda kuria nešiojamą prietaisą, kuris sumažintų rankų drebulį realiuoju laiku. Ši technologija būtų ypač naudinga Parkinsono liga sergantiems žmonėms.

**KTU ir „Bičiulystės“ inf.**

## Prie kūrybos šaltinio

# Ne toks gyvenimas...

Vėjas drasko nuo medžių paskutinius lapus. Norėtų Onutė paklausti dukters: „Kokia diena šiandien? Kurie metai?“ Bet išdžiūvusi ir sustingusi burna nepratariа nė žodžio.

Palinksta dukra prie Onutės ir švelniu balsu tyliai paklausia: „Mamukai, gal gerti nori?“ – „Noriu. Dar ir kaip noriu...“ – bet pasakyti niekaip neišeina. Dukra, tartum suprasdama, bruka šaukštelį su vandeniu. Onutė springsta, godžiai stengdamasi nuryti kiekvieną lašelį. Kūnas visai jau neklauso. „Kaip norėčiau pasakyti, kad dar nenoriu pas tėvelius, brolius ir seses išeiti. Dar taip norisi pasidžiaugti pavasario saulės spinduliais. Bet pavasario jau nebesulauksiu“, – mintyse žodžius dėlioja moteris. Ir nugrimzta į prisiminimus.

...buvau antras vaikas šeimoje, tad teko prisiimti mamos vaidmenį. Mezgiau jaunesniesiems kojines, audžiau audinius sijonams, siuvau krepšelius mokyklai su sesių vardais. Pykau, kai rasdavau savo vargą numestą kampe, purviną ir dažnai su skyle.

Tris kilometrus pėsčiomis iš mokyklos kulniuodamos sesės visko prisigalvodavo. Ir per kaimyno tvorą į sodą, kur augo alyvinė obelis, vedanti sultingus obuolius, perlipdavo. O jau Rainių slyvų skanumas! Dar ir dabar tą skonį jaučiu burnoje.

Nežinau, kas mano galvoje dėjosi, bet vadovavau šeimoje visiems, net ir motulei. Visada pavydėjau kaimynams Šeštakauskams – jie gyveno pasiturimai ir vaikų tik du teturėjo. O pas mus, be manęs, visi rankų pirštai užsilenkia brolius ir seses beskaičiuojant. Jų ir ūkis buvo tvarkingesnis, ir vaismedžių daugiau prisodinta, ir bičių avilių net trys sode stovėjo.

Su mintimi, kad ir mes galime geriau gyventi, ir kėliau, ir guliau. Dalinau duonos riekes visiems po lygiai. Mama pykdavo, kad normuoju ir duonelę, kurią ji mokėjo skaniai iškepti. Bet aš vis kartodavau, kad turime gyventi geriau, kaip kaimynai, o tam reikia taupyti. Mamytė nusijuokdavo, numodavo ranka ir daugiau nieko nesakydavo. O aš vis auklėjau brolius ir seses, o kai neklausydavo – beržinės košes įkrėsdavau.

Nors ir kaip stengiausi, nieko man neišėjo. Kai pradėjau lankytis vakaruškose, buvau pasipūtusi, išdidi ir sakydavau: „Jau aš tai tik po šliūbo, su Dievo palaimintu vyru bučiuosiuos.“ Kaimo vyrai tai girdėdami tik juokėsi, o ūkininko Prano sūnus Jokūbas garsiai kvatodamas sakydavo: „Ubagė, kumečio merga, dar, matai, moka ir nosį riesti.“ Tik kad ji nelabai rietėsi. Nosį paveldėjau iš savo senelio (iš mamytės pusės). Ji buvo kumpa ir visai ne riesta.

Vieną kartą bernai sutarė prie daržinės palaukti manęs grįžtančios iš gegužinės. Tos nakties niekada nepamiršiu, nors niekam apie tai nepasakojau, ir mano skriaudikas nesigyrė. Bernai laikė, o jis mane bučiavo ir mylėjo. Šiurkščiai ir žiauriai. Po tos nakties mano orumo ir išdidumo neliko nė lašelio. Vis sukau galvą, kur pasiprašius į mergas, kad toli nuo namų būčiau, kad tos gėdos niekas nežinotų. Nustojau vaikščioti į kaimo jaunimo susibūrimus, man atrodė, kad visi apie tai žino.

O kad tuo būtų pasibaigę... Po kelių mėnesių pajutau, kad su mano kūnu kažkas darosi, vis dažniau svaigsta galva ir rytais pykina. Dar po kelių mėnesių pradėjau pilnėti, o mano viduriuose kažkas vis sujudėdavo. Nemokyti buvom, tai ir nesupratau, kad po širdimi naują gyvybę nešioju. Mama, likusi viena su pulku vaikų, irgi nepamatė, kad aš jau nebe ta Onutė.

Vieną vakarą taip skausmas vidurius suspaudė, kad pradėjau prašytis Dievo ir visų šventųjų pagalbos. Tada ir pamatė mamytė, kad gimdau. Nebuvo kada nei bartis, nei guosti. Pasiuntusi brolį pas pribuvėją, ėmėsi kaisti vandenį, plėšė mano austus rankšluosčius ir meldėsi, kad tik viskas būtų gerai. Dievas pasigailėjo manęs, o gal namiškių, nes jie visą tą laiką, kol aš gimdžiau, garsiai kalbėjo rožinį. Ir dabar jis man skamba ausyse. Gal dėl to aš nemėgstu kalbėti rožinio ir dabar visai nenoriu jo girdėti.

Gimė nuostabaus grožio dukra Elytė. Visi apžiūrinėjo ir gyrė, kad tikra princesė. O man norėjosi, kad ji visiems laikams pradingtų. Ne taip aš norėjau sudėlioti savo gyvenimo knygą. Nuo tos dienos galvoje sukosi tik viena mintis: kaip ištekėti ir atsikratyti dukros. Gal taip ir būčiau padariusi, tik mama vis kartojo: nebandyk atsikratyti vaiku. Jei taip padarysi, tau namų durys užsidarys amžiams. Gera, bet kartu ir griežta buvo mama, ką pasakydavo – visada ištesėdavo. Gal dėl to ir pasilikau Elytę.

Visur išsibasčiau su glėbiu rankose, net Karaliaučių pasiekiau. Ir vyrą susiradau. Sužinojau, kad Stepas ieško sau pačios ir panaudojau visus kerus, kiek tik tada žinojau. Ilgai nelaukę atšventėm vestuves ir už pasogai gautus pinigus nusipirkom lūšnelę netoli mano brolio.

Aš džiaugiausi, kad brolis netoli, jei kokios bėdos ar, neduok Dieve, kumščiais išrinktasis ims mosikuoti. Jaunimas kalbėjo, kad jis savo kaime mušeika buvęs, ne vienam bernui dantis paskaičiavęs ir praretinęs. O ir brolienė jau našlavo pirmo vyro, todėl puikiai suprato, kaip sunku vienai su vaiku ir kaip reikia namuose gaspadoriaus.

Visko buvo Onutės gyvenime, ne auksinio būta Stepo. O ir pati aikštingo būdo buvo, vis pyko ant gyvenimo, kad ne taip susiklostė.

Nors ir kaip nekentė ir nemylėjo ji savo vyro, gyvenimas tekėjo sava vaga ir po kelerių metų gimė sūnus Mikas. Oi, kaip juo didžiavosi. „Jau jis tai neparneš sermėgoj jokio benkarto“, – guodėsi vakarais Onutė. Mikas augo lepinamas ir mylimas. Net per daug. Viso to pasekmės – girtuoklio gyvenimas. Kad ir kaip stengėsi padėti atsistoti ant kojų savo mylimam sūneliui, jis vis labiau ir dažniau gerdavo, niekur nedirbo. Jiedu su vyru, pardavę kaime namus, net miestan persikėlė, manydami, kad čia daugiau darbų, žmonės nepažįstami, nebus su kuo stikliuko kiloti. Niekas nepadėjo. O mirus Stepui sūnus visai padūko, kėlė prieš motiną ranką, iš gavusios pensiją paskutinius pinigus atimdavo. Neiškentusi sūnaus smurto, nupirko jam namelį kaime. Sakė: „Gyvenk vienas, kaip nori. Pats sau būsi gaspadorius.“ Pragėrė Mikas ir tą namelį. Onutė dabar jau net nežino, kur jos mylimas sūnelis. O keisčiausia, kad dėl visų nelaimių pyksta tik ant vieno žmogaus – dukros: kodėl ji nesuieško brolio, kodėl neatveda jo pas mamą?

Ką bedarytų, kaip beprižiūrėtų Elytė mamą, vis negerai ir negerai. „Taip ir numirsiu neatleidusi kaimo bernams už išniekinimą, – mintys neduoda Onutei ramybės. – Ir kodėl dukra turėjo būti tokia panaši į tą nelemtą prievartautoją? Kad visą gyvenimą nepamirščiau tos nakties?“

Elytė globoja, maudo, maitina bejėgę motiną. Atrodytų, reikėtų tik džiaugtis, kad tokią gerą dukrą turi. Bet ji tik lydi akimis kiekvieną Elytės žingsnį, o galvoje – vienintelė mintis: „Tu neturėjai gimti. Mano gyvenimo knyga turėjo būti kitokia.“ Bet sukaustytas kūnas jau nieko nepasako. Gal ir gerai, kam skaudinti dukrą, juk protu suvokia, jog ne ji kalta, bet širdis diktuoja savo...

„Kaži, koks dabar metų laikas? – pagalvojo Onutė. – Norėčiau išeiti rudenį, kai visa gamta užmiega. Ir aš užmerkčiau akis ir iškeliaučiau.“ Netikėtai Onutė nugirdo dukros pokalbį. „Ruduo, šalta, medžiai jau nuogi“, – pasakojo ji kažkam telefonu. „Reiškia, jau ir man laikas, – atsiduso Onutė ir užsimerkė. – Sudie. Išeinu. Gal ten manęs laukia kitoks – išsvajotas ir lauktas gyvenimas...“

**Vilija VILKELIENĖ**
Kalvarija

## Iš „Bičiulystės“ bičiulių kūrybos

### Prisiminimai

*Lyg pasakų vaiduoklis –*
*vaikystės atmintis*
*gražiausiais dainų posmais*
*pabels man į duris.*
*Skubėsiu jas atverti plačiau,*
*kiek tik galiu,*
*oi, kaip aš pasiilgau tų pasakų*
*gražių!*

*Oi, kaip aš pasiilgau tų vakarų*
*ilgų,*
*prie lempos žibalinės dainuojamų*
*dainų,*
*beburzgiančio ratelio, kai*
*verpdavo linus,*
*turbūt kol aš gyvensiu, atmintyje*
*jie bus.*

*Aplinkui, kur pažvelgsi, balti balti*
*laukai,*
*prie šulnio aukšta svirtis*
*stovėdavo tvirtai,*
*dangus gilus be galo mirgėjo*
*žvaigždėmis,*
*šypsodavos žemelei mėnulio*
*pilnatis.*

*Girgždėjo šaltas sniegas po*
*mediniu padu,*
*tada avėjom klumpes, bet buvo*
*taip smagu,*
*kai perbrendi per sniegą, nelieka*
*net pėdų,*
*o kartais klumpė lieka po baltu*
*pusnynu.*

*Ar bartų tave tėtis, ar nubaustų*
*mama,*
*vis tiek nebus piktumo, tik*
*nuotaika gera,*
*kai troboje sueina visi tarsi*
*draugai,*
*negęsta žibalinė tada ilgai ilgai.*

*Skambėjo gražios dainos apie*
*melsvus linus,*
*apie seselių austus drobelių*
*rietimus,*
*apie bernelį jauną, kuris žirgu*
*atjos,*
*žiedelį gryno aukso mergelei*
*dovanos.*

*O kartais pasiklausom mes*
*pasakų ilgų,*
*kaip pamotė našlaitę išvijo iš*
*namų,*
*kaip baisų devyngalvį galabino*
*kardu,*
*kad jis daugiau negrobtų*
*mergelių nekaltų.*

*Apie baisius vaiduoklius, kur*
*slapstosi nakty,*
*apie ponaitį velnią, gyvenantį*
*pirty,*
*apie raudoną gaidį, kur skraido po*
*stogus,*
*apie užburtą žydą, bekraunantį*
*turtus.*

*Ir pasakoj senoliai iš praeities*
*senos,*
*kokis dygliuotas kelias tėvynės*
*Lietuvos,*
*kai knygnešiai keliavo tamsiom*
*gūdžiom naktim,*
*kai surakintus varė Sibiran*
*ištremtin.*

*Prisiminė senoliai apie vyžas senas,*
*kai lempų dar nebuvo, o švietė*
*balana.*
*Dūminės pirkios buvo visai be*
*kaminų,*
*baudžiauninkus bedalius*
*skaudžiai mušė rimbu.*

*Gražiausių padavimų kiek liko*
*praeity,*
*senolių atminimą išsaugojau širdy.*
*Oi, grįžkit, mano dienos, oi, grįžkit*
*atgalios,*
*dabar nėr žibalinės, nei medžio*
*balanos.*

*Nebėr dabar jau klumpių,*
*iš medžio išdroštų,*
*nebėr dabar nei laumių, mergelių*
*užburtų.*
*Sueikim vakaronėn visi draugai*
*mani,*
*ką mes dabar dainuosim,*
*kai smilkiniai balti.*

**Genė SEMENIENĖ**
Lazdijai

## Konkursas „Po gimtinės dangum“

Ritos Mockeliūnienės nuotr., Šakių r.

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. Didelį 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 2500 egz.
Ofsetinė spauda. 2 sp. l. Spausdino
UAB “Respublikos” spaustuvė, Vilnius