

# MŪSU

LIETUVOS AKLUJŲ IR SILPNAREGIŲ  
SAJUNGOS MĖNESINIS ŽURNALAS

# žodis

2013 3 (651)

Leidžiamas nuo 1959 m. sausio mėn.

## TURINYS

1	LASS CENTRO TARYBOJE
2	SKELBIAMAS TARPTAUTINIS RAŠINIO KONKURSAS
3	BALTOSIOS LAZDELĖS LIKIMAS - LIETUVIŲ RANKOSE
5	D.CIDZIKIENĖ AKLŪJŲ ŠVIETIMO METAI PRASIDĖJO
6	A.VALENTA VAKAR, ŠIANDIEN, RYTOJ
9	H.STUKAS SIEKIU PAŽINTI REALYBĘ
11	G.GLACKAITĖ SMAGŪS DEKLAMUOTI
12	K.KAZLAUSKIENĖ EILĖS
14	P.PLIUŠKA KITAPUS EKRANO
15	I PASAULINIS DAINOS NEREGIAMS FESTIVALIS - KROKUVA 2013
16	E.JARMOLAVIČIŪTĖ ELEKTRONINĖS PARDUOTUVĖS IR NEREGIAI
18	J.VALENTUKEVIČIUS TIKRAI BUS
19	E.DERŠKUTĖ VITAMINAI AKIMS
20	R.MILTINIENĖ PARODOS BIBLIOTEKOJE
21	J.VALENTUKEVIČIUS LAIŠKAS REGINTIESIEMS
22	TRUMPAl
III virš.	G.REČIŪNIENĖ GĖLĖS NAMUOSE
IV virš.	V.GUDONIS C. WEIGHT. NEREGĖ MERGINA

Vyr. redaktorius  
VYTAUTAS GENDVILAS –  
2163-863

Redakcinė kolegija:  
R.BALČIKONIENĖ,  
G.PADRIBONIENĖ,  
P.PLIUŠKA,  
G.SIDEREVIČIENĖ,  
I.VOLODKIENĖ,  
A.VALENTA (pavaduotojas),  
V.GENDVILAS (pirmininkas).

Telefonai:  
Atsakingoji sekretorė  
I.BARADINSKIENĖ – 213-65-12  
A.VALENTA – 216-34-09  
A.MAČIONIENĖ – 2163-863  
Elektroninis paštas: [mz@lass.lt](mailto:mz@lass.lt)  
Puslapis Internete:  
<http://www.musuzodis.lt>

Redakcijos adresas:  
Naugarduko 91, 03160 Vilnius.  
Duota rinkti 2013 03 18. SL 222  
Pasirašyta spausdinti 2013 03 18.  
Formatas 62x92. Popierius ofsetinis  
Nr. 1. Ofsetinė spauda. 3,5 sp.l., 0,5  
spalv. atsp., 4 l. I. I. Tiražas 680.  
Kaina 2,00 Lt. Rinko ir maketavto  
VšĮ „Brailio spauda“. Maketuotojas  
Sergejus Mechas. Spaustino akcinė  
bendrovė „Spauda“. Laisvės pr. 60,  
05120 Vilnius, [www.spauda.com](http://www.spauda.com).

MŪSŲ ŽODIS is published each month by the Lithuanian Association of the Blind and Visually Handicapped in Lithuania. Chief editor: Vytautas Gendvilas. Address of the editorial office: Naugarduko 91, 03160 Vilnius, Lithuania. Printed by SPAUDA Press, Laisvės 60, 05120 Vilnius, Lithuania, [www.spauda.com](http://www.spauda.com).

Šių metų kovo 6 d. Vilniuje įvyko LASS centro tarybos posėdis. Jame dalyvavo dyvylaikia iš keturiolikos LASS centro tarybos narių, LASS revizijos komisijos pirmininkas Antanas Mozeiris ir kviestiniai asmenys.

Šis posėdis - jau antrasis šiai metai. Pirmajame sprendimas buvo derintas telefonu. 2013 m. vasario 13 d. keturiolika (iš keturiolikos) LASS centro tarybos narių priėmė sprendimą dėl VšĮ „Aksida“ gamybinio pastato-sandėlio įkeitimo bankui pratęsimo.

Kovo 6 d. posėdžio pradžioje patvirtinti šiu LASS įmonių ir įstaigų ūkinės-finansinės veiklos 2012 m. balansai ir veiklos ataskaitos: UAB „Regsedė“, UAB „Regplasta“, VšĮ Panevėžio ir Utenos regionų aklujų centro, VšĮ Vilkpédės bendruomenės socialinių paslaugų centro. Nepriklausomų auditorių išvadomis, LASS įmonių ir įstaigų pateiktos finansinės ataskaitos visais reikšmingais atžvilgiais teisingai parodo įmonių ir įstaigų 2012 m. gruodžio 31 d. finansinę būklę ir 2012 m. finansinius veiklos rezultatus pagal Lietuvos Respublikoje galiojančius teisės aktus.

Posėdyje svarstyta UAB „Regplasta“ padėtis. Ši įmonė, nors jos pardavimų apimtis padidėjo, metus baigė nuostolingai - jos padėtis yra sudėtinga. UAB „Regplasta“ vadovas M. Nevardauskas įpareigotas iki 2013 m. balandžio 10 d. parengti įmonės verslo planą trejiems artimiausiems metams.

Priimtas sprendimas dėl LASS XXIV suvažiavimo sušaukimo. Suvažiavimas numatytas 2013 m. gegužės 30 d. Vilniuje. Likus 30 dienų iki suvažiavimo LASS centro taryba pateiks LASS bendruomenei, suvažiavimo delegatams ir revizijos komisijai metinės veiklos bei finansinės atskaitomybės 2012 m. ataskaitų projektus.

Tarybos nariai informuoti apie 2012 m. IV ketvirčių įmonių ir įstaigų ūkinės-finansinės veiklos rezultatus. LASS gamybos įmonės 2012 m. ketvirtajį ketvirtį gavo 4,15 mln. Lt pajamų. Iš šios sumos už pagamintą ir parduotą produkciją gauta 3,92 mln. Lt. Palyginti su analogišku praėjusių metų ketvirčiu, padidėjo tiek visos pajamos (26,5 proc.), tiek ir pagamintos produkcijos pardavimų pajamos (28,5 proc.). Produkçijos pardavimų pajamos, kurios sudaro 94,4 proc. visų pa-

jamų, palyginti su analogišku 2011 m. ketvirčiu, padidėjo visose LASS įmonėse (UAB „Liregus“ - 10 proc., VšĮ „Aksida“ - 13 proc., UAB „Regplasta“ - 40,1 proc., UAB „Regsedė“ - net 112,8 proc.).

2012 m. ketvirtajį ketvirtį LASS įstaigų bendras ūkinės-finansinės veiklos rezultatas - 979,7 tūkst. Lt nuostolis. Palyginti su praėjusių ketvirčiu, šis rodiklis padidėjo 123,7 proc., tai yra 541,7 tūkst. Lt. Aptariamu laikotarpiu teigiamų veiklos rezultatų pasiekė 6 įstaigos: VšĮ Vilkpédės bendruomenės socialinių paslaugų centras, VšĮ Kauko ir Marijampolės regionų aklujų centras, VšĮ Vilniaus ir Alytaus regionų aklujų centras, VšĮ „Kregis“, VšĮ „Brailio spauda“ ir VšĮ Kauno aklujų ir silpnaregių centras, o kitos 5 įstaigos patyrė nuostolį. 2012 m. 4 ketvirčio nuostolio didėjimas, palyginti su praėjusių ketvirčiu, susijęs su itin padidėjusiomis patalpų remonto sąnaudomis.

2012 m. padidėjo UAB „Regsedė“ pardavimo pajamos - tai pirmieji metai, kada įmonė turėjo pelno. Buvo sudarytos naujos sutartys su naujais užsakovais, dirbama su baldų gamyba, su remontuotos įmonės patalpos, pagerintos darbo sąlygos. Toliau priimami dirbtų darbuotojai su regos negalia (jų yra apie 60 proc.). 2013 m. planuojama įkurti 4 naujas darbo vietas. Šiaudinių dirbinių gamybos atnaujinti nepavyko, todėl 2013 m. planuojama nedirbtį šioje srityje. 2013 m. planuojama atnaujinti įmonės internetinį puslapį.

Patvirtinta nauja LASS vidaus ataskaitų teikiimo tvarka, šiek tiek pakeistos kai kurios ataskaitų formos. Nauja tvarka įsigalioja nuo š. m. balandžio 1 d. Esminis pokytis tas, kad dauguma LASS vidaus ataskaitų bus teikiamas vasario 20 dieną.

Posėdyje svarstyta 2013 m. LASS respublikinio socialinio fondo lėšų paskirstymas. Buvo apsvarstyti LASS respublikiniams fondui pateiktos paraiškos. Pritarta visoms paraiškoms. Lėšos bus skirtos šiemis pareiškėjams: poilsio namams „Spindulys“ - dalinei patalpų renovacijai, VšĮ LASS regioniniams aklujų centrams - LASS darbuotojams aprūpinti kompiuteriais, pritaikytais regėjimo neįgaliesiems, VšĮ Vilkpédės bendruomenės socialinių paslaugų centrai - koncer-

tinei išvykai į Lenkiją kofinansuoti ir koncertų salei atnaujinti, VšĮ LASS respublikiniam centrui - darbuotojų kompetencijai kelti (seminaras Vilniuje ir regėjimo neįgaliųjų švietimo konferencija Stambule) bei aklujų ir silpnaregių meno megejų šventei „Iš tos nakties“, skirtai kompozitoriaus J. Kairio gimimo 75-čiui, LASS Švenčionių rajono filialui - regėjimo negalią turinčių našlai-

čių reabilitacijai.

LASS centro taryba pritarė VšĮ „Aksida“ prašymui parduoti patalpas, esančias Žemaitės g. 102, Šiauliuose. Pritarta ir VšĮ Panevėžio ir Utėnos regionų aklujų centro prašymui dėl paskolos administravimo išlaidoms padengti, aptarti kiti einamieji klausimai.

## DĖMESIO!

# SKELBIAMAS TARPTAUTINIS RAŠINIO (ESĖ) BRAILIO RAŠTU KONKURSAS - 2013

Europos aklujų sąjunga (EAS) Onkyo firmos vardu skelbia tarptautinį rašinio (esė) brailio raštu konkursą. Konkurso tikslas, kaip ir ankstesniųjų, - paskatinti brailio rašto, pagrindinės aklujų informacijos prieinamumo ir socialinio įtrauktumo priemonės, vartojimą.

Šių metų konkursas siūlo 2 temas: pirmoji - „Brailio rašto svarba neregio gyvenime“, kurioje turėtų išryškėti brailio rašto vaidmuo, skatinant aklujų dalyvavimą politiniame, ekonominiame, kultūriniaiame bei socialiniame ir šeimos gyvenime. Siūloma atkreipti dėmesį į platesnę aktualią tematiką (pvz.: „Brailio raštas šiuolaikinių technologijų amžiuje“, „Brailio rašto vartojimas įvairaus amžiaus žmonių grupėse“, „Brailio raštas, išreiškiant politinę valią balsuojant“ ir kt.).

Antroji tema - „Gyvenimas su brailiu“, skatinanti rašyti mokytojus, brailio knygų perrašinėtojus (vertėjus) ir visus kitus brailio rašto vartotojus. Tačiau galima ir neapsiriboti išvardintomis temomis, - svarbios bei įdomios ir visos kitos temos, susijusios su naujovėmis, su brailio rašto vartojimu gyvenime. Organizatoriai siūlo, kad neregai dėstyti savo mintis nuoširdžiai ir kūrybingai, remtusi savo patirtimi, įspūdžiais ir išgyvenimais, savaip interpretuotų pasirinktą temą ir nuoširdžiai pasakotų apie brailio rašto vartojimą ir svarbą gyvenime, skleistų šią žinią vi suomenei.

### DALYVIAI IR SĄLYGOS

Konkurse gali dalyvauti visų Europos šalių brailio rašto vartotojai. Kiekvienas dalyvis gali pateikti ne daugiau kaip vieną rašinį brailio raštu. Teksto apimtis - ne daugiau kaip 1000 žodžių nacionaline arba anglų kalba. Būtina nurodyti autoriaus vardą, pavardę, amžių, adresą, šalį ir nacionalinės aklujų organizacijos pavadinimą.

### AUTORIŲ TEISĖS

Esė autoriai visas savo autorines teises perduoda Europos aklujų sąjungai (EAS), kuri gali

skelbti rašinius savo nuožiūra.

### JEI NORITE DALYVAUTI

Lietuvos brailio rašto vartotojai, norintys dalyvauti konkurse, savo rašinį elektroniniu formatu turėtų pateikti Lietuvos aklujų ir silpnaregių sąjungai (LASS) ne vėliau kaip iki š. m. gegužės 20 d. Kiekviena šalis konkursui pristato ne daugiau kaip 5 rašinius. Nacionalinė aklujų organizacija (šiuo atveju - LASS) yra atsakinga už galutinę kūrinių atranką ir jų vertimą į anglų kalbą.

LASS į anglų kalbą išverstus rašinius pateikia EAS sekretoriato konkurso atrankos komisių ne vėliau kaip iki birželio 20 d.

Konkurso rašinių atrankos komisija darbą bagna ir paskelbia laimėtojus bei konkurso rezultatus iki rugėjo 20 d.

### PRIZINIS FONDAS

Pirmasis prizas (už geriausią rašinį) - 2000 JAV dolerių.

Antrasis prizas (už puikų rašinį jaunimo kategorijoje iki 25 metų amžiaus) - 1000 JAV dolelių.

Antrasis prizas (už puikų rašinį seniorų kategorijoje) - 1000 JAV dolerių.

Du piniginiai prizai (už gerą rašinį jaunimo kategorijoje) - po 500 JAV dolerių.

Du piniginiai prizai (už gerą rašinį seniorų kategorijoje) - po 500 JAV dolerių.

### KŪRINIUS SIŪSKITE PAŠTU:

Rašinio konkursui  
LASS centro taryba  
Labdarių g. 7/11  
Vilnius 01120

### ELEKTRONINIU PAŠTU:

danute@lass.lt  
audra@lass.lt

Konkurso sąlygos internete [www.lass.lt](http://www.lass.lt).

Daugiau informacijos telefonu (8-5) 212 2994.

# BALTOSIOS LAZDELĖS LIKIMAS - LIETUVIŲ RANKOSE

Praėjusiam „Mūsų žodžio“ numeryje rašėme apie VŠĮ „Robotikos mokykla“ ketinimą akliesiems sukurti prietaisą, padedantį geriau pažinti tikrovę. Vasario pabaigoje savaitraštyje „15 min.“ išspausdintas žurnalistės Dovilės Jablonskaitės straipsnis labai panašia tema - jaunų mokslininkų ir verslininkų komanda rengiasi sukurti baltosios lazdelės pakaitalą! Kadangi ne visi mūsų žurnalo skaitytojai informacijos semiasi iš interneto, manome, kad reikalinga ir tikslina ši straipsnį perspausdinti ir kitais - tradiciniai - formatais.

Atkreiptinas dėmesys į keletą dalykų: pavyks sukurti baltosios lazdelės pakaitalą ar nepavyks, tačiau iš straipsnyje pateiktamos informacijos aiškėja: žmonės, besirengiantys realizuoti tokią idėją yra susipažinę tiek su baltosios lazdelės istorija, tiek ir su praktiniais ar psichologiniai jos naujomojo aspektais. Akivaizdu tai, kad jaunuoliai nėra kabinetiniai mokslininkai ar konstruktoriai, o tai jau - papildomas šansas į sékmę!

Lietuviai meta iššūkį jau daugiau nei 80 metų viso pasaulio neregiamams talkinančiai baltajai lazdelei. Jaunieji verslininkai ir mokslininkai surėmė pečius kurdamai naują prietaisą, padėsiant neregiamams drąsiai judeti nepažystamoje erdvėje.

Jaunimo verslumą skatinančiame projekte „Septynių jūrų kapitonai“ susitikusius, iki tol vienam kito nepažinojusius Aistij Ramanauską, Rytį Zalogą ir Andrejų Sereiką suvienijo idėja sukurti įrenginį, skirtą didelių regos sutrikimų turintiems žmonėms.

1931 m. Paryžiuje sukurta baltoji lazdelė iki šių dienų dar nesulaukė rimto konkurento. Tieša, pasaulyje būta mėginimų rasti jai modernų pakaitalą, tačiau iniciatyvos niekaip neišsiverždavo iš laboratorinių tyrinėjimų rėmu.

„Dažniausiai mokslininkų bandymai miršta, sukūrus laboratorinį neregiamams skirto prietaiso prototipą. Nė vienas šiuo įrenginiu niekada nepateko į rinką ir nebuvvo komercializuojamas“, - pastebėjo teisinį išsilavinimą ir vadybininko partities turintis 23 metų verslininkas A.Ramanauskas.

Lietuviai užsimojo ne tik sukurti masinei gamybai tinkantį prietaisą, jie turi tikslą su savo jau parengtu verslo planu „išplaukti“ į tarptautinius vandenis.

## Apie kliūti įspėtų signalas

Laboratorinė prietaiso prototipą komanda su-

kūrė per du mėnesius. Įrenginys telpa į delną - jis saugiai gali būti nešiojamas akinių dėkle. „Išoriškai prietaisas kol kas atrodo nelabai patraukliai, tačiau dabar labiausiai orientuojamės į funkcionalumą“, - paaiskino R.Zaloga.

Neregiamams skirtas įrenginys veikia ultragarsių signalų principu - signalai skenuoja aplinką ir aptinka kliūties kelių metrų spinduliu.

Kliūti prietaisas traktuojama kaip tam tikrą erdvės pasikeitimą: ar tai būtų regėjimo negalią turinčiam žmogui kelią pastojęs stulpas, ar neuždengtas šulinys gatvėje.

„Prietaisas aklajam praneša apie kliūti, tačiau kol kas nenustato, kokia tai konkrečiai kliūtis: laiptai, kėdė, duobė, ištiesta virvė ar pan. Tačiau svarbiausia, kad prietaisas skenuoja penkias zonas ir žmogui praneša, kurioje vietoje, kokiamame aukštyje yra kliūtis: iš šono, ant žemės, akių lygyje ar pan.

Neregiai yra jautrūs prisiliitimams, tad, atvaizdavus erdvę 3D modeliu, gavę impulsą, jie suvoktu, kur yra kliūtys“, - prietaiso veikimo principą pristatė A.Ramanauskas.

## Neturi teisės suklysti

Modernų baltosios lazdelės pakaitalą kurianti komanda suvokia, kad prototipas dar netobulas, technologiškai nepažangus, - tokiu masinis vartotojas nesižavėtų.

Prietaisas skenuoja penkias zonas ir žmogui praneša, kurioje vietoje, kokiamame aukštyje yra kliūtis: iš šono, ant žemės, akių lygyje ar pan.

„Tačiau mes turime aiškią viziją, ką darysime toliau. Reikia ištirti prietaiso atsparumą šalčiui, karščiui, drėgmei ir pan. Turi būti tobulinamas prietaiso dizainas, ergonomika. Dabar tai yra tarasi juostinis diktofonas, o mūsų tikslas jį paversti skaitmeniniu. Kol nepasiekime tokio lygio, gamybos nepradėsime“, - planus atskleidė A.Sereika.

„Baltoji lazdelė vis dar populiarė, nes ji pelnė žmonių pasitikėjimą. Puikiai suvokiamė, kad pateikdami savo gaminį rinkai klysti neturime teisės - tai iškart nubrauktu sėkmę. Produktas turi būti galutinai ištobulintas ir visiškai patikimas“, - kolegai antrino A.Ramanauskas.

## Mažintų socialinę atskirtį

Iš pradžių svarstyta, kad kliūčių aptikimo prietaisą neregys nešios kaip apyrankę, tačiau eksperimentai parodė, kad tai būtų nepraktiška, - reikia stabilesnės kūno vietas. Dabar manoma,

kad aplinką skenuojantį prietaisą būtų galima segti prie krūtinės.

„Irenginys neturėtų kristi aplinkiniams į akis - savo išore jis gali priminti aksesuarą.

„Galvojame net apie smulkmenas, tarkime, kaip prietaiso dizainą priderinti prie vakarinės suknelės. Jo išorė galėtų keistis kaip mobiliojo telefono, kai naudojame skirtingus deklus“, - svarstė R.Zaloga.

„Bendraudami su neregais supratome, kad jiems labai svarbus socialinės atskirties momentas. Baltoji lazdelė yra neregio stigma. Mūsų prietaisas mažiau pastebimas, todėl mažintų socialinę atskirtį“, - įsitikinės A.Ramanauskas.

Jo apskaičiavimais, baltoji lazdelė kainuoja 25-75 JAV dolerius (apie 65-195 Lt), tai priklauso nuo medžiagos, iš kurios ji pagaminta, nuo dizaino ir funkcijų. Pavyzdžiu, yra lazdelių su šildoma rankena. Lietuviai sukurtas prietaisas neregiui atsiejut brangiau - iki tūkstančio litų.

„Tačiau vieno šuns vedlio parengimas kainuoja apie 25 tūkst. JAV dolerių (apie 65 tūkst. Lt). Optimalus šuns tarnystės laikas - 5-7 metai“, - atkreipė dėmesį R.Zaloga.

### **Pusė milijono - pirmai pradžiai**

9-12 mėnesių - tiek laiko - reikėtų laboratorinį prototipą paversti funkcionaliu produktu, skirtu masinei gamybai. Tiesa, būtina viena sąlyga - stabilus finansavimas. „Nuo gegužės, kai startavo „Septynių jūrų kapitonų“ projektas, išgryniiname savo viziją: išanalizavome rinkas ir parengėme verslo planą, kaip ją jas patekti, kaip komercializuoti produktą. Dabar - aktyvi investicijų paieškų fazė“, - kalbėjo A.Ramanauskas.

Ištobulinti neregiamus skirtą prietaisą, atliekant būtinus eksperimentus ir testus, reikėtų 300-500 tūkst. Lt.

„Būtent pinigų stygius dažniausiai užkerta kelią produktams tobulinti. Nenorime, kad taip nutiktų ir mūsų atveju“, - sakė A. Ramanauskas.

### **Jei reikės, keliaus ir į Silicio slėnį**

Vasarį pabaigoje ar kovo pradžioje turėtų paaiškėti, kuri iš keturių į paskutinį etapą patekusiu komandų taps „Septynių jūrų kapitonų“ projekto nugalėtoja.

„Tikimės, kad tai būsime mes“, - nusišypsojo A. Sereika. Tokiu atveju jo komanda gautų iki 20 tūkst. Lt. Pradžioje - jau šis tas.

„Be to, bendradarbiaujame su keletu Lietuvos investuotojų fondų, laukiame iš jų atsakymų. Jau bendravome ir su Olandijos investuotojais, esame pateikę paraiškas „Intel“, kuris finansuoja akseleratorių programas, skirtas medicinos produktams ir instrumentams kurti“, - po-

tencialius investuotojus vardijo A. Ramanauskas.

Pristatant idėją, pateikti galutinio produkto užsieniečiams esą nereikia - jie orientuojasi į viziją ir komandos potencialą.

„Mūsų komanda fantastiška: mokslininkai turi didžiulę mokslinių tyrimų patirtį, aš esu teisininkas-vadybininkas: patentai, sutartys - mano sritis. Rytis - politikos mokslų studentas, neįtikėtinai talentingai rengiantis prezentacijas, sugebantis rasti kontaktą su skirtingu požiūrių žmonėmis. Be to, jis puikiai išmano institucinę sąrangą ir jvairias valstybines bei tarptautines programas, per kurias būtų galima kofinansuoti mūsų prietaiso gamybą. Andrejas - puikus pardavėjas, įvaldės skirtinges pardavimo technikas. Jis kasdien dirba su tarptautinėmis kompanijomis nuo JAV iki Kinijos“, - komandos nariams liaupsią negailėjo A.Ramanauskas.

Lietuviai neatmeta galimybės prisistatyti ir informacinių technologijų lopšiu tituluojamame Silicio slėnyje. Be to, analogiški inovacijų slėniai jau kuriasi ir Artimuosiuose Rytuose, Vakaruose Europoje.

„Turime realią galimybę parduoti bent 39 mln. savo sukurtų prietaisų. Vieni iš potencialių investuotojų - pasaulinės kompanijos, perkancios patentus“, - atkreipė dėmesį idėja degantis pašnekovas.

Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, pasaulyje yra apie 285 mln. rimtų regėjimo sutrikimų turinčių žmonių. Apie 39 mln. iš jų - visiški neregiai.

„Vadinasi, turime realią galimybę parduoti bent 39 mln. savo sukurtų prietaisų“, - sėkme neabejojo iš Druskininkų kilięs A. Ramanauskas. Keturiuose darbuose besisukantis jaunasis verslininkas neseniai atsiėmė Lietuvos pramonininkų konfederacijos įsteigtą P. Vileišio premiją už lyderystės pavyzdį.

### **Apie projektą**

Tarptautinis projektas „Septynių jūrų kapitonai“ - ne tik verslo planų konkursas, verslumo seminaras ar verslo akseleratorius. Tai yra kompleksinis jaunimo verslumą skatinantis projektas. Projekte integravoti skirtinių verslumo skatinimo metodai ir priemonės - paskaitos, dirbtuvės, stovyklos, bendravimas su verslininkais, konkursai, verslumo kelionės, konsultacijos.

Praėjusių metų gegužę startavusio projekto tikslas - sukurti ne mažiau nei dvi perspektyvias įmones.

Projektą vykdo Lietuvos verslo darbdavių konfederacija.

# AKLŪJŲ ŠVIETIMO METAI PRASIDĖJO

Danutė CIDZIKIENĖ

Vasario 27 d. Lietuvos švietimo istorijos muziejuje Kaune (Vytauto pr. 52) įvyko pirmasis šventinis renginys, skirtas Lietuvos aklujų švietimo 85-erių metų jubiliejinei sukakčiai. Muziejus, sukaupęs per 50 tūkst. eksponatų, liudijančiu ilgaamžę Lietuvos švietimo istoriją, praėjusiais metais paminėjo garbų 90 metų veiklos jubiliejų. Apie tai - stenduose ir įvairiose ekspozicijose patraukliai ir išradingai pateikta dokumentinė medžiaga, istorinės fotonuotraukos, įvairios ugdymo priemonės, vadovėliai ir kiti muziejui brangūs eksponatai. Tikime, kad muziejaus veiklos metraštis pasipildys ir aklujų švietimo raidos faktografine medžiaga.

Muziejuje jau iš pat ryto tvyrojo šventės laukimo nuotaika. Grupelėmis rinkosi Kauno bei Panevėžio aklujų ir silpnaregių bendruomenių žmonės, tiflopedagogai, moksleiviai, muziejų darbuotojai, miesto svečiai ir žurnalistai į pirmąją muziejaus salę (pirmame aukšte), kurioje lankytoujų laukė Lietuvos aklujų bibliotekos kruopščiai ir kūrybingai parengta paroda „Mokslo kelias į šviesą“ ir ją lydinti neregių rašymo priemonių ekspozicija, švietimo raidą nušviečiantys leidiniai, knygos, kita informacinė medžiaga. Parodoje - 16 informatyvių stendų, kuriuos puošia dailininko Antano Špuko sukurtą Aklujų švietimo metų emblema, kur panaudota 140 archyvinį nuotraukų ir kitų dokumentų, pirmą kartą sukurtas įspūdingas Lietuvos aklujų ir silpnaregių ugdymo įstaigų raidos genealoginis medis. Parodos šūkis - buvusio ilgamečio Kauno internatinės mokyklos direktoriaus Antano Baltramie-

jūno prasmingos mintys apie aklujų švietimą: „Lyg neryškus šviesos taškelis tamšią naktį prasidėjęs, aklujų švietimas dabar tapo dideliu šviesuliu, ryškia žvaigžde.“ Nors skirta plačiai visuomenei, paroda prieinama ir neregiamams bei silpnaregiams. Visa parodos medžiaga įgarsinta kompaktinėje plokštelėje MP3 formatu (diktoriė Regina Jokubauskaitė) ir išleista brailio raštu.

Kauno Prano Daunio aklujų ir silpnaregių ugdymo centro moksleiviai muzikos garsais paškelbė šventinio renginio pradžią. Ižangos žodij apie Lietuvos aklujų švietimo metus - 2013-uosius - tarė Lietuvos aklujų ir silpnaregių sąjungos pirmininkas Sigitas Armonas. Jis akcentavo šios svarbios jubiliejinės datos aktualumą ir reikšmę šiandienos aplinkoje. „Su Kaunu siejasi svarbiausi aklujų organizuotos veiklos įvykiai, su Kaunu siejasi ir istorinės aklujų švietimo ištakos“, - pabrėžė organizacijos pirmininkas.

Apie aklujų švietimo pradžią pradžią, Kauno aklujų instituto veiklą, pirmuosius pedagogus sudidele meile ir pagarba kalbėjo socialinių mokslių daktaras, aklujų švietimo tyrinėtojas Valentinas Vytautas Toločka. Buvę auklėtiniai ir dabar vis dar prisimena šviesius mokyklos rūmus, klasses, draugus, mielus mokytojus, žaliuojančių sodą ir kaštonų alėją, visą mokyklos jaukią aplinką. Kauno Prano Daunio aklujų ir silpnaregių ugdymo centro direktorė Janina Stuopelienė priminė regėjimo neigaliųjų ugdymo šiandieninius rūpesčius, akcentuodama amato, kuris visada praverčia gyvenime, įsigijimą.



Parodą pristato LAB direktorės pavaduotojos tiflotyrai J. Valentukevičius (antras iš kairės)

Lietuvos aklujų bibliotekos direktorė Rasa Januševičienė su savo kolegomis Juozu Valentukevičiumi ir Janina Vileikiene išsamiau pristatė parodos „Mokslo keliu į šviesą“ turinį, sunkumus, su kuriais susidūrė atrinkdami, analizuodami gausią istorinę bei faktografinę medžiagą, aklujų ugdymo raidos kaitą ir laiko padiktuotus pokyčius. Tačiau galutinis rezultatas puikus. Muziejuje paroda veiks du mėnesius, o vėliau keliaus po Lietuvą, LAB filialus, viešąsias bibliotekas, bus eksponuojama per svarbesnius renginius.

Vėliau visi šventės dalyviai buvo pakvieti į muziejaus trečiame aukšte, jaukioje salėje, įsi-kūrusią taktilinę meno pažinimo parodą „Magiškas M.K.Čiurlionio pasaulis. Zodiakas“, kuri jau buvo eksponuota Nacionalinėje dailės galerijoje Vilniuje, Klaipėdos laikrodžių muziejuje, Molėtų dailės galerijoje. Kauno Prano Daunio aklujų ir silpnaregių ugdymo centro moksleiviai subtiliai atliko M.K.Čiurlionio kūrinius, padėjusių kiekvienam įsijausti į didžiojo menininko užburiantį, magišką pasaulį, kurį atrandame M.K.Čiurlionio dyvyliskos paveikslų cikle „Zodiakas“. Neregai bei silpnaregai parodoje gali pasinaudoti garsiniu parodos katalogu (gidu po parodą), dviem kitais katalogais - vienu iliustruotu, išleistu reginčiu raštu, ir kitu, išleistu brailio raštu. Atvykusius į parodą maloniai sutiks ir bendraus parodos kuratorė, muziejininkė Daiva Žiurauskienė.

Paroda veiks iki šių metų rugpjūčio 23 d. Kviečiame pasinaudoti galimybe aplankytį unikalų Lietuvos švietimo istorijos muziejų ir tame veikiančias Aklujų švietimo 85-čiui skirtas dvi parodas.

Prasminga šių parodų atidarymo tāsa - kitą

dieną, vasario 28-ąją, įvykės iškilmingas Lietuvos aklujų švietimo 85-mečio paminėjimas Kauno P. Daunio aklujų ir silpnaregių ugdymo centre. Būtent čia lygiai prieš 85-erius metus duris atvėrė pirmoji Lietuvoje neregų mokymo įstaiga - Kauno aklujų institutas. Be galio prasminga buvo tai, kad ugdymo centro salės scenoje susitiko visas kartos - ir pirmokėliai, ir paaugliai, ir neseniai mokyklos duris užvérę jaunuoliai. Ir, žinoma, tie, kurie šioje mokykloje mokėsi prieš daugelį metų. Visi jie dainomis ir eilėmis pasakojo ir mokyklos, ir žmogaus istoriją. O abi jos, šios istorijos, susitiko ir susiliejo pirmosios Kauno silpnaregių internatinės mokyklos direktorės Vandas Boreikienės eileraštyje. Renginyje, kuriame tvyrojo nostalgiska nuotaika (juk, prisiminus nerūpestingus mokyklinius metus, nostalgija ištinka beveik kiekvieną!), neliko užmiršti ir iškilūs neregai - Luji Brailis, Beatričė Grincevičiūtė, Pranas Daunys...

Nuoširdžiai dėkojame Lietuvos švietimo istorijos muziejui, suteikusiam galimybę surengti dvi parodas, leidusiam prasmingai paminėti Lietuvos aklujų švietimo 85-metį. Dėkojame LASS veiklos partneriams: Lietuvos aklujų bibliotekai bei Kauno Prano Daunio aklujų ir silpnaregių ugdymo centru, jo pedagogams ir moksleiviams. Už finansinę paramą organizuojant parodas dėkojame Neigaliųjų reikalų departamento prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos.

Lietuvos švietimo istorijos muziejus  
kuratorė Daiva Žiurauskienė  
tel. 837 206210

## LIETUVOS AKLŪJŲ ŠVIETIMUI - 85

# VAKAR, ŠIANDIEN, RYTOJ

Šiuos, 2013 metus, aklujų bendruomenėje minime kaip neregų švietimo metus. Prieš aštuoniasdešimt penkerius metus Lietuvoje prasidėjo organizuotas neregų mokymas.

Kur per tuos dešimtmečius nuėjome, kas esame, kur einame? Šiuos ar panašius klausimus 2013-aisiais kelsime ne kartą. Vienas pirmujų bandymų - žurnalisto Alvydo Valentos pokalbis su Lietuvos aklujų ir silpnaregių ugdymo centro (LASUC) direktore Angele Daujotiene.

- Gerbiama direktore, pradékime nuo to, kad LASUC vidurinė mokykla tapo gimnazi-

ja. Kada tai įvyko? Kodėl? Ar realiai kas nors pasikeitė, jeigu taip, tai kas?

Lietuvoje iki 2015 metų pagal naujajį Švietimo įstatymą vidurinių mokyklų apskritai neturėtų likti. Visos vidurinės mokyklos, nenorinčios tapti pagrindinėmis mokyklomis ar progimnazijomis, turi akredituotis. Yra tam tikri rodikliai, kuriuos mokykla turi atitikti, kad galėtų vadintis gimnazija. Mūsų mokykla irgi tam ruošėsi. Ruošėmės ilgokai, apie pora metų. Praėjusių metų balandži vyko akreditacinės komisijos posėdis (komisiją sudaro švietimo įstaigų, Švietimo ir moks-

lo ministerijos (ŠMM) atstovai). Iš 180 galimų taškų surinkome 162 - tai labai geras įvertinimas. Nuo praėjusių metų rugsėjo 1 d. tapome gimnazija, pasikeitė LASUC nuostatai, visa organizacinė centro struktūra (su ja galima susipažinti LASUC interneto svetainėje [www.lasuc.lt](http://www.lasuc.lt)). Tapome „ilgaja“ gimnazija, t. y. gimnazija, kurioje mokiniai mokosi nuo pirmos iki dvyliktos klasės. Kaip žinome, daugelis Lietuvos gimnazijų turi tik baigiamąsias keturias klasės. Mokyklos tapimo gimnazija procesas nėra toks paprastas: akreditacinė komisija dirba pačioje mokykloje, vertina daugelį kriterijų: moksleivių pažangumą, lankomumą, įstojusiųjų į aukštąsias mokyklas skaičių, mokyklos bendruomenės pasirengimą pokyčiams. Kaip minėjau, gavome aukštą įvertinimą ir tai, be abejų, džiugina.

**- Bet kurios įstaigos struktūra - labiau formalus dalykas, reikalingas pačiai įstaigai, jos darbuotojams, su ja tiesiogiai susijusioms struktūroms. Vis dėlto žmonėms, besidominantiems aklujų ugdymu, būtų įdomu plačiau suprasti, koks Lietuvos aklujų ir silpnaregių centras yra dabar, kaip veikia visas organizmas ar atskiros jo dalys?**

- Pirmiausia neliko bendrojo ugdymo skyriaus - jis tapo gimnazija. Gimnazijoje nėra lavinamųjų klasių, jos priklauso specialiojo ugdymo skyriui. Šis skyrius taip pat vykdo ikimokyklinį specialųjį ir kurčneregių specialųjį ugdymą. Švietimo pagalbos, vertinimo ir konsultavimo skyrius vienija specialistus, teikiančius pagalbą tiek gimnazijos, tiek ir visos Lietuvos švietimo darbuotojams, mokiniams bei jų tėvams. Neformaliojo švietimo ir socializacijos skyrius rūpinasi popamokine mokinį veikla. Informacijos skyrius papildo fondus vadovėliais, mokymo priemonėmis, leidžia vadovėlius brailio raštu. Ugdymo apėjimo skyrius tvarko mokyklos ūkį, valgyklos ir medicinos punkto darbą.

**- LASS vadovai nuolat akcentuoja, kad turi keistis, tiksliau, plėtis LASUC funkcijos (suaugusių reabilitacija, pagalba integroutai besimokantiems vaikams ir pan.). Ką apie šią funkciją išplėtimą manote jūs?**

- Visos funkcijos, kurias suminėjote, yra vykdamos tiek, kiek leidžia centro kompetencija. LASS kelia klausimą dėl profesinio mokymo būtinybės. Tačiau tiek mūsų bendruomenės požiūris šiuo klausimu, tiek bendra situacijos analizė rodo, kad profesiją aklieji ir silpnaregai turėtų įgyti integroutai. Profesinio ugdymo praktiką turėjome, centre vienuolika metų veikė profesinio lavinimo skyrius. Skyrių teko uždaryti dėl objektyvių priežasčių - nesusirinkdavo reikalingas

moksleivių skaičius. Didžiausią šio skyriaus moksleivių dalį sudarydavo mūsų centro auklėtiniai. Dabar jau keleri metai 80 - 90 proc. mūsų mokiniai įstoja į aukštąsias ar profesines mokyklas, mokosi kartu su reginčiais. Štai, pavyzdžiui, praėjusiais metais iš trylikos abiturientų mokosi 12. Akivaizdu, kad žmonės nori įsigyti paklausias, vertinamas profesijas, o tai dažniausiai galima padaryti tik mokantis kartu su reginčiais. Manau, kad ši tendencija išliks ir ateityje. O suaugusių reabilitacija pagal patvirtintas Švietimo ir mokslo ministerijos socialinio ugdymo programas vykdoma. Nežinau nė vieno žmogaus, kuris būtų kreipėsis ir nebūtų gavęs pagalbos. Priminsiu, kad pagal ŠMM patvirtintas programas, socialinės reabilitacijos kursą sudaro keturios dalys. Tai orientacija ir mobilumas, kasdienio gyvenimo įgūdžiai, brailio raštas, kompiuterinis raštingumas.

**- Vis dėlto žiūrint iš šalies ir pernelyg nелendant į reabilitacijos brūzgynus, susidaro įspūdis, kad prieš keletą metų šis procesas buvo gyvesnis, socialinio ugdymo skyriuje nuolat būdavo keletas neregū, kažkas vykdavo...**

- Taip, būdavo. Bet, kaip minėjau, šiuo metu neturime jokių prašymų. Paskutinė sutartis su LASS tuo reikalui buvo bene 2011 metais. Kalbant apie regėjimo negalią turinčių žmonių reabilitaciją, matyt, reikia kalbëti ir apie tai, kad nesame globos įstaiga, kaip kai kas įsivaizduoja, kad galētume suaugusius žmones apgyvendinti, maitinti. Tai jau Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos veiklos sritis. Kad galētume žmogų apgyvendinti, maitinti, reikalingas papildomas finansavimas. Tas finansavimas turi būti iš kažkur skiriamas - savivaldybių biudžetų, valstybinių programų, projektų ar pan., tačiau be jo priimti žmogaus negalime. Pačią socialinės reabilitacijos bazę turime, darbuotojus - taip pat, žmonės gali kreiptis bet kuriuo metu, išskyrus vasaros atostogas, kai mūsų darbuotojai atostogauja.

**- Grįžkime prie vaikų. Tiflopedagoginė pagalba integroutai besimokantiems vaikams - kokia LASUC vizija ar pozicija yra šiuo klausimu?**

- Kiekvienam vaikui Lietuvoje, turinčiam koją nors negalią, turi būti nustatyti specialieji ugdymosi poreikiai. Tik tokiu atveju jis gauna papildomą finansavimą, o kartu ir papildomas paslaugas. Akliems ir silpnaregiams vaikams visoje Lietuvoje specialieji ugdymosi poreikiai nustatomi dalyvaujant mūsų centro tiflopedagogams. Tiflopedagogai susitinka su vaiku, vertina jo regėjimą, rašo rekomendacijas. Tokiu bū-

du vien per pirmajį praejusių metų pusmetį patikrinta beveik 500 vaikų. Iš jų daugiau nei šimtai nustatyti specialieji poreikiai.

**- Daug metų kalbama apie tai, kad LASUC turėtų tapti visos Lietuvos aklujų ugdymo metodiniu (ar resursų) centru. Ką jūs apie tai manote? Ar tai vyksta, jeigu taip, tai ši vyksmą pakomentuokite plačiau. Jeigu ne - tai dėl kokių priežasčių?**

- Kaip mes aiškinamės resursų centro sampratą? Manau, kad tiek mes, tiek Prano Daunio centras Kaune ir yra tokie resursų centralai. Čia yra kaupiamas tiflopedagoginė patirtis, čia, susidurę su problemomis, kreipiasi bendojo lavinimo mokyklų mokytojai. Tai būtų tarsi vienas resursų blokas. Antras blokas - tikrieji resursai: mokymo priemonės - vadovėliai, žemėlapiai ir t. t. Anksčiau, kai aklujų buvo daugiau, dėl priemonių kildavo problemų. Dabar jų praktiškai nekyla. Kas prašo, tas gauna. Vertinimas, pagalbos suteikimas, konsultavimas - visą šią veiklą vykdome.

**- Ar bendojo lavinimo mokyklos žino, kad yra toks Lietuvos aklujų ir silpnaregių ugdymo centras, ar kreipiasi, ar naudojasi jūsų paslaugomis?**

- Lietuva jau nuėjusi daug toliau nei situacija, kurioje kas nors apie mus žino ar nežino. 2012 m. birželio mėn. priimtas bendras ŠMM ir Sveikatos apsaugos ministerijos nutarimas dėl kompleksinės pagalbos vaikams teikimo. Kiekvienoje savivaldybėje yra žmogus, atsakingas už tokios pagalbos teikimą. Taigi pagalbos teikimas negalią turintiems vaikams jau yra reglamentuojamas teisės aktais. Tačiau čia reikia prisiminti, kad pagal Savivaldos įstatymą kiekviena savivaldybė savo teritorijos gyventojais rūpinasi pati. Pati sprendžia, kaip ir iš kur paslaugas pirkis. Vienos savivaldybės su mūsų centru sudaro sutartis, kitos vaikus atveža pačios. Vienos kreipiasi į Kauną, kitos - į mus.

**- Kokios yra neregių ir silpnaregių ugdymo tendencijos? Kaip ir kokias jas matote jūs? Kaip vystysis ar galėtų vystytis aklujų ir silpnaregių švietimas artimiausią dešimtmetį?**

- Pirmiausia turime konstatuoti, kad tikrujų aklujų ir silpnaregių Lietuvoje mažėja. Mane, kaip Lietuvos pilietę, tai džiugina. Kodėl mažėja, priežastis matyčiau tris. Visų pirma gimstamumo problema. Antra - migracija. Trečia - medicinos pažanga. Sparčiai mažėja vaikų, rašančių brailio raštu. Mūsų centre klasėse po vieną du mokinius. Visoje Lietuvoje integruotai mokosi aštutoni, rašantys brailio raštu. Prieš dešimt metų

tokių mokiniai buvo dvigubai daugiau. Taigi pirmoji ir svarbiausia tendencija būtų mano minėtas nematančių ar labai silpnai matančių vaikų mažėjimas. Antra tendencija, jau tiesiogiai susijusi su švietimu, geresnė pagalba integruotai besimokantiems silpnaregiams vaikams. Moksleivai, jų tėvai vis drąsiau eina integracijos keliu. Nedidelė mokiniai dalis liks specialiosiose mokyklose. Nerimą kelia kompleksinę negalia turintys vaikai. Vaikui paprastai nustatoma pirmoji stipresnė ar labiau į akis krintanti negalia, o į tai, kad jis dar gali ir blogai matyti, nekreipiama dėmesio. Tuos dalykus aptarsime balandžio vyksiančioje konferencijoje.

**- Kiek pamenu, keliis dešimtmečius buvo teigiama, kad, nors medicina vis pažangesnė, nematančių ir silpnai matančių vaikų skaičius populiacijoje beveik nesikeičia - jų būdavo priskaičiuojama apie tūkstantį. Dabar, jeigu neklystu, paskutiniai duomenimis Lietuvoje tokį vaikų yra 500: apie 450 mokyklinio amžiaus ir apie 50 ikimokyklinio amžiaus. Išeitų lyg ir dvigubai mažiau nei prieš penkiolika ar dvidešimt metų?**

- Šis klausimas ypač jautrus. Manau, kad ir tie skaičiai, kuriuos paminėjote, nerodo tikrosios padėties. Kad ir dėl vienos paprastos priežasties: Lietuvos aklujų ir silpnaregių sajungai pateikiame bendrą moksleivių skaičių mes, ir tuo pat metu tuos pačius moksleivius pateikia rajonų, iš kurių jie yra kilę, organizacijų (dabar LASS filialai - red. past.) vadovai. Netvirtinu, kad tai visuotinis reiškinys, bet tokį atvejų tikrai yra buvę. Kol neturėsime vardinių sąrašų, neturėsime ir tikslaus šių mokiniai skaičiaus. Galiu pasakyti dar daugiau: esama rajonų, kur oficialiai deklaruojama, kad nėra né vieno nematančio ar silpnaregio vaiko. Lietuvoje veikia švietimo darbuotojų informavimo sistema (SVIS). Šioje sistemoje kaupiami duomenys apie visus mokyklinio amžiaus vaikus. Tiesa, prisijungti prie jos gali ne kiekvienas žmogus, o tik gavęs prieigos teisę ir reikalingus slaptažodžius. Tai štai, jeigu pasižvalgysime po SVIS'ą, tai ir rasime mano vardintų rajonų, kur nėra aklujų ir silpnaregių vaikų.

**- Ką tokia situacija rodo? Kad nemokame ieškoti?**

- Viena iš priežasčių galėtų būti ta, kad pedagoginės psichologinės tarnybos tinkamai nenustato visų vaiko turimų negalių ir ugdymosi sunkumų. Kaip ir minėjau, nustatoma didesnė, stipresnė negalia ar sunkumas, o tai, kad vairas dar gali ir blogai matyti tarsi lieka nuošalyje.

(bus daugiau)

# SIEKIU PAŽINTI REALYBĘ

„Šiame gyvenime nedaug ką nuveikiau. Kol kas baigiau vidurinę mokyklą, Lietuvos edukologijos universitetą (LEU). Dabar mokausi mašažo. Vien šiomis gyvenimo sritimis neapsiriboju. Mane domina daugybė įvairiausiu dalykų. Ypač domiuosi mokslo naujienomis. Mano tikslas - kuo daugiau pažinti, pamatyti, padaryti. Savo esaties nejsivaizduoju be muzikos ir literatūros. Ypač žaviuosi vadinamaisiais „prarastos kartos“ menininkais. Vienas iš jų - Gabrielis Garsija Markesas. Su juo tikrai mielai praleisčiau savaitgalį. Pokalbių temų mums nepristigtų“, - apie savo pasakojo „Mūsų žodžio“ pašnekovę **Giedrę Meškauskaitę**.

Giedrę neramina tokie patys dalykai kaip ir kitus. Silpnaregė akcentuoja socialinius netolygumus bei sunkumus. O dėl savo ateities mergina nesuka galvos. Ji įsitikinusi, kad kiekvienas iš mūsų turime savo ateitį. O kokia jinai bus - tik laiko klausimas. Dėl to nuogąstanti ir krimstis neverta.

## **„M.Ž.“ Humanitariniai mokslai, mokytojo profesija - tai vaikystės svajonių išsipildymas ar tik...**

G.M. I ši klausimą nėra taip paprasta atsakyti. Pirmausia į universitetą stojau norėdama ištakuti iš kasdienybės rato. Vyliausi sutiki kitokius žmones. Juos geriau pažinti ir susidraugauti. Žinoma, troškau igyti kuo daugiau žinių. Kodėl pasirinkau istoriją-pedagogiką? Mano pasaulėvokai ši specialybė labai tiko. Ji labai plati, apimanti daugelį gyvenimo sričių. Istorija gali būti bet kas. Faktiškai bet kuris įvykis jau priskiriamas istorijai. Studijų metais supratau, kad istorike mokslininkė tikrai negalėčiau dirbti. Manės nevilioja dokumentų analizė ir monografijų rašymas. Istorijoje domiuosi kitais dalykais. Istorija - savotiškas patirties įgijimo būdas, asmenybės lavinimo priemonė.

## **„M.Ž.“ Rinkdamasi mokytojos istorikės studijas, gal turėjai sektiną pavyzdį, o gal kaip tik - atvirkščiai?**

G.M. Kiekvienas mokinys turi jam patinkantį ar nepatinkantį mokytoją. Dažniausiai juo besąlygiškai žavimasi arba atvirkščiai. Aš irgi nesu išimtis. Norėčiau kalbėti apie dėstytojus. I juos galėjau pažvelgti ne vaiko, o suaugusio žmogaus akimis. Studijų metais mane žavėjo vyres-



nio amžiaus dėstytojai. Jie geba gyventi savo dėstomu dalyku ir tyrimo objektu. Jie ne tik pukiai išmano savo dalyką, bet ir sugeba jį susieti su gyvenimu bei žmonėmis. Iš tikrujų gerai perteikti žinias nėra lengvas uždavinys. Vien akademinių žinių nepakanka. Dėstytojas turi būti ne tik mokslininkas, bet ir geras pasakotojas bei psichologas, gebantis valdyti studentų auditoriją. Džiaugiuosi, kad tokią dėstytojų sutikau.

Dar noriu sugrįžti prie mokytojų temos. Būnant mokiniu, mokytojų vertinti teigiamai sunku. Studijuodama supratau, kad mokytojo profesija yra labai keistas darinys, į vieną suplakantis profesionalumą ir socialinį bendravimą. Dabar mokytojų nelengvą darbą vertinu ir juo žaviuosi. Ne kiekvienas gali suvaldyti ir ko nors išmokyti pašélusius paauglius ar vietoje nenustytstančius pradinukus.

## **„M.Ž.“ Kokią įtaką studijos Edukologijos universitete turėjo tavo asmenybei?**

G.M. LEU studijas vertinu pusmečiais. Jie yra skirtingi. Štai studijų pirmajį pusmetį man buvo keista stebėti bendramokslių elgesį. Antrajį pusmetį studentai įsidrąsino ir ēmė aktyviai dalyvauti universiteto visuomeninėje veikloje. Trečiasis pusmetis įsiminė, nes buvo dėstomujų dalykų įvairovė. Be istorinių disciplinų, buvo dėstoma psychologija, sociologija ir pedagogika. Mūsų kurse mokėsi šešiasdešimt studentų. Pirmaisiais metais bendaravau tik su keliomis kurso draugėmis. Pernelyg bendrauti nesistengiau. Esu uždaras žmogus. Nemégstu kitiems siūlyti savo draugystės. Mégstu nedidelę draugiją. Iš bendramokslių priešiškumo nesulaukiau. Tiek dėstytojai, tiek studentai yra atviri, pasiruošę bendrauti ir padėti. Jie mane priėmė natūraliai. Negalios neakcentavo. Studijų pabaigoje įsidrąsinau. Su visais bendaravau laisvai.

**„M.Ž.“ Šioje aukštojoje mokykloje mokslai studentams, turintiems regos negalią, yra pritaikyti?**

G.M. Studijos LEU studentams su negalia nėra pritaikytos. Tai yra studento ir dėstytojo savas santykis. Dėstytojai su neįgaliais studentais susiduria retai, todėl jiems tai irgi savotiškas iššūkis. Žinoma, jie, kiek išmanė, tiek padėjo. Jeigu egzaminas būdavo raštu, tai aš atsakinėjau žodžiu. Kartais nukopijuotą dėstomąją medžiagą man duodavo padidintomis raidėmis. Trečiame kurse mėginome gauti kompiuterį su teksto didinamaja programa. Deja, diegiant šią programą atsirado nenumatyta kliūčių. Dėstytojai mielai pritaikytų studentams su regos negalia mokomajį procesą, bet šioje srityje jie paprasčiausiai neturi jokios patirties.

**„M.Ž.“ Paprastai humanitarinės studijos reikalauja nemažo apskaitymo ir nuolatinio bendarvimo su knyga. Kaip pati susidorojai su šiuo nelengvu reikalavimu?**

G.M. Apskaitymas - plati sąvoka. Žinoma, studentui humanitarui gyvenimas be knygos neįsivaizduojamas. Man skaityti buvo labai sunku. Noras pažinti ir sužinoti vertė ieškoti išeicių. Dar kai geriau mačiau, nemažai skaičiau. Šis įdirbis pravertė studijuoant. Dažnai reikėjo pagalbos prašyti draugų bei artimųjų. Kartais skaitydavau savarankiškai. Tomis dienomis ilgai sėdėjau bibliotekoje. Palyginti su bendramoksliais, mano skaitymo sparta labai menka. Tą pačią knygą skaitau keliolika kartų lėčiau negu regintieji. Naudodamasi didinamuoju stiklu didelės spartos nepasieksi. Bibliotekos darbuotojos, matydamos mano vargus, nusižengdavo bendrai tvarkai. Jos leisdavo kai kurias knygas išsinešti iš bibliotekos. Labai padėjo ir Lietuvos aklųjų biblioteka.

Naudojausi garsinių knygų fondais. Smagu, kad yra įgarsinta tiek daug naudingų knygų.

**„M.Ž.“ Dėl kokių priežasčių pasirinkai ne mokytojos darbą, o praktinę profesiją - masą?**

G.M. Priežastis banali - nesu garantuota, kad gausiu mokytojos darbą. Mano gyvenimas - eksperimentas. Suprantu, tai skamba keistai. Norėdama pažinti save, turiu eksperimentuoti. To daryti nenoriu „kitų sąskaita“, todėl nuspindžiau mokytis masažo. Tai praktinė profesija, užtikrinanti tam tikras nuolatines pajamas.

**„M.Ž.“ Kaip tavo gyvenime atsirado fotoaparatas?**

G.M. Norėdama pažinti gyvenimą, stebiu akmirkas. Gal todėl atsirado fotonuotraukos. Tieša, fotoaparato aš neturiu. Fotografuoju mobiliuoju telefonu. Šis pomėgis priverčia būti stabuliai. Gyvenime yra daug dalykų, kurių kasdien nematome. Turėdamas rankose akmirkų fiksavimo aparą, daug ko tiesiog negali nepastebėti. Koks malonumas tokias akmirkas jamžinti. Fotografija susidomėjau dar būdama paauglė. Ypač rintai susidomėjau mokydamasi vidurinės mokyklos paskutinėse klasėse. Dažniausiai fotografuoju savo malonumui.

**„M.Ž.“ Studijų metais savo nuotraukas po egzamino dovanojai dėstytojams. Tai originalumo proveržis ar paprasčiausia padėka?**

G.M. Nesiekiau išsiskirti iš kitų studentų. Nuotraukų dovanojimas - tai tam tikra prabanga. Dėstytojai perteikia savo žinias, gyvenimo patirtį. Kitais žodžiais tariant, žmogus atiduoda dalelę savęs. Tai tikrai nepaprasta. Panorau jiems už triūsą atsilyginti. Mano sielos dalis - fotografija. Tad po egzamino, jau įvertinta, dėstytojams dovanauj po vieną nuotrauką. Nuotraukų tematika labai įvairi. Man ne tiek svarbu, kokia akmirka ten užfiksuota. Kur kas svarbiau, kad su dėstytojais pasidalinau savo kūrybos dalele.

**„M.Ž.“ Be fotografavimo, mėgini rašyti. Kodėl rašai pasakas?**

G.M. Pasakų rašymas - sveikintinas dalykas. Pasaka ar fantastinis elementas kartais leidžia pasakyti daugiau negu įprastas žanras. Tokia žanrinė forma leidžia suderinti realiame gyvenime nesuderinamus reiškinius ir procesus. Nesu didelė literatė ir literatūros žinovė. Mano kūrinėliai - spontaniškumo vaisius. Tai pasakos ir mitologijos samplaika. Nutolimas nuo realybės yra pats geriausias tikrovės pažinimo būdas.

**„M.Ž.“ Ačiū už pokalbij.**

**Kalbėjosi Henrikas STUKAS**

## SMAGŪS DEKLAMUOTI

Guostė GLACKAITĖ

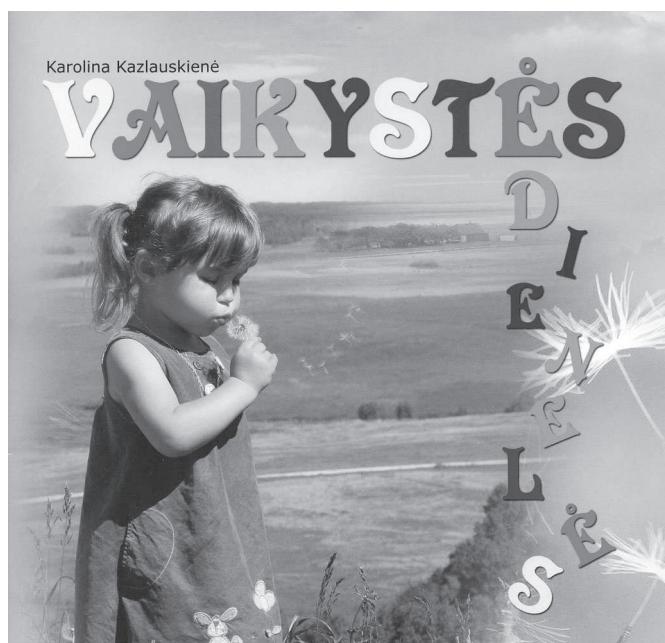
Karolinos Kazlauskienės knyga „Vaikystės dienelės”, 2012 metais išleista leidyklos „Lututė”, iliustruota Lietuvos fotografų klubo daugiau nei dvidešimties fotografų nuotraukomis, paremta Pakruojo rajono savivaldybės administracijos, - miela dovana vaikams. Keturiaskesiems suvirš eiléraščių - daugiausia margas gamtos pasaulis. Kuo jis gali mažajį skaityoją suvilioti?

Tikrai visada esama tokiai, kuriems imponuoja konkretumas, - netgi eilių. Konkretūs jau patys eiléraščių pavadinimai - tai aiškios nuorodos, apie ką bus kalbama kūrinėlyje: „Boružėlė”, „Umédėlė”, „Kregždutės”, „Sraigė”, „Žibuoklės” ir kiti. Iš netikėtesnių paminėčiau kelis: „Paukščių kavinė”, „Ledo kalėjimas”, „Akmenukų mili Jonas”. Konkretumas jaučiamas ir poetiniame vyksme. Štai eiléraštis „Lėlys”. Nusakoma lėlio poza (jis atrodo „lyg šaka”), ir spalva (ji „kaip žievės”), ir įpročiai („jis perdien čia taip tupės”, „kai sutems - tada atkus”), ir maitinimasis („domėsis vabalais”). Manyčiau, kad šioje knygelėje itin sekmingas fotografų ir poetės bendradarbiavimas. Dėl snaudžiančio ant šakos lėlio nuotraukos ir poetinės „nuotraukos” pranašumo dar reikėtų pasiginčyti - manau, vieniems imponuos eiléraštis, kiti rinksis fotografiją. Kita vertus, kai taip gražiai sintetinami du menai, laimi pati knyga - ji spalvinga, nuotaikinga, žaižaruojant. Nuotraukose itin įspūdingas kolorado vabalas, sraigė, voras. Eilérastyje dažnai atskleidžiamas nufotograuoto objekto „charakteris” - štai kad ir kolorado vabalo gudrumas:

*Prie pilvelio glaudžia kojas  
Apsimetęs grumsteliu.  
Kolorade, tu gudruolis,  
Tik už bulves - nu nu nu!*

Tie, kurie mėgsta poetinės fantazijos šuorus, čia jos daug neaptiks. Aišku, iškart įsimena boružėlės „kojinaitės juodos juodos ant kojųčių jos mažų”, sraigė, pavadinta „prisiekusia turiste”, žiema, primezgusi „šitiek kepurų”, bebras, kuris, sumanęs statytis namą, „dumblo, akmenų jau turi”, kuris „medienos atgabens”. Bet apskritai visoje knygelėje dominuoja konkretaus pasaulio realijos, poetiniai siužetai paprasti. Gal šiuolaikinėmis technologijomis besižavinčius vaikus sudomins pasiklydusios varlytės bei kurmio pagalbininko istorija eilérastyje „Kurmis ir varlės”? Paėmės telefoną, kurmis paskambina varlytės mamai ir šitaip išgelbsti paklydėlę.

Esama lakoniškų eiléraščių, kuriuose - įprasto poetinio lobyno tikrinti patikrinti poetiniai įvaizdžiai, bet K. Kazlauskienės knygelėje jie pinasi



savaip. Štai kad ir tokie ketureiliai: „Žydi vyšnios, / Žydi ievos, / Nuo žiedelių / Raibsta pievos.” Antrasis posmelis: „Skraido bitės, / Medų neša. / Ten karvutė / Žolę peša.” Visi kiti - tokie pat trumpučiukai, smagūs deklamuoti. Kartais vaikams norisi tokio smagaus trumpumo - jie noriai kimba tokius eilérastukus mokytis. Ypač tokius, kurie įtaigėsniai:

*Kas čia pasidarė,  
Kurgi vandenėlis?  
Žiūri išsigandės  
Margas antinėlis.*

Smagiai prasideda ir eiléraštis „Voras”:

*Audžia tyliai voras  
Vis naujus tinklus,  
Nes senus sudraskė  
Vėjas ir lietus.*

Taip pradėtas „istorijas” drasesni poetiniai viražai padarytų nenuspėjamas, netiketas. Kita vertus, pradžia, beldžiantis į poezijos pasaulį, ko gero, gali prasidėti ir taip, tai yra skambiai, paprastai, - vėliau brėsdamas žmogus atranda tai, kas yra tikroji lyrikos gelmė, perlas.

Kažkada viename interviu teko girdėti Martyną Vainilaitį sakant, kad rašyti vaikams sunkiau nei suaugusiemis. Niekada nebuvalau susimąsciusi, kodėl. Siandien kelias priežastis numana. Rašyti vaikams - tai grįžti į pirmapradžią ir neprognozuojamą pasaulį be jokių kaukių. Rašyti vaikams - tai prabili į juos paradoksaliai jų pačių kalba. Kartą vieną tokį sakinį perskaičiau ant didelio džipo: „Kai užaugsiu, būsiu džipas.” K. Kazlauskienei, kaip poetei, linkiu kuo drasesnių ir lakesnių plunksnos šuolių.

## Žibuoklės

Vanduo jau sugrįžo į upę,  
Ledonešis baigės seniai.  
Lazdyne erškėtžvirbliai tupi,  
Juos slepinia žalsvi žirginiai.

Ant žemės po medžiais prikrėtę  
Daug lapų pernykščių rudu,

Ir sukasini sukasini  
Ore debesėlis uodų.

Va, dūzgja darbštuolė kamanė,  
Geltonas plevena drugys,  
Prieš saulę sušilti sumanė  
Marga tarsi juosta angis.

Prie kelmo pražydo žibuočių,  
Net švyti tarp lapų senų.  
Žibuočių, žibuočių, žibuočių -  
Daugybė akelių žydrų!

## Boruželė

Vėl kukuoja gegutėlė,  
Pienės žydi geltonai.  
Man ant rankos boruželė  
Nusileido nelauktai.

Raudona graži suknytė,  
O ant jos - juodi taškai.  
- Kur skubėjai taip, mažyte,  
Skrisdama gal pavargai?

Kojinaitės juodos juodos  
Ant kojycių jos mažų.  
Lipa, lipa boruželė  
Vis aukštyn, aukštyn pirštu.

Jau visai ant piršto galو!  
Kelia, tiesina sparnus.  
- Skrisk laimingai! Gero kelio,  
Gal namo, gal į svečius...



Valentino AJAUSKO piešinys

## **Ledo kalėjimas**

Lijo per naktį, lijo ir šalo,  
Šiandien iš ryto baisiai slidu.  
Kelias ir medžiai, laukas ir balos -  
Viskas apšalo baltu ledu...

Saulei pakilus, tik žaižaruoja  
Medžiai ir tvoros, takas, laukai.  
Mainosi spalvos, dega, marguoja -  
Lobius brangiausius, atrodo, matai.

Debesys niūrūs uždengė saulę,  
Papūtė vėjas. Vėl lyja lietus,  
Tie visi lobiai - tai tik apgaulė,  
Ledo kalėjimas - šaltas, baisus.

## **Sraigė**

Esu aš prisiekus turistė,  
Kur noriu, keliauti galiu.  
Nereikia statyt palapinių  
Ir viešbučių man né jokių!

Miške ar sode, netgi upėj,  
Ar saulė, ar lyja lietus,  
Nereikia ieškoti, kur slėptis -  
Turiu aš visur namelius.

Nameliai - tai mano kuprinė,  
Dėl to aš rami visada.  
Gal kartais manės nepažinot?  
Esu aš tik sraigė maža.

## **Gervės grīžo**

Ilgos ilgos gervės kojos,  
O pati - melsvai pilka.  
Juodas kaklas ir sijonas,  
Kepurėlė raudona.

Vėjas jos sijoną plaiksto,  
„Krry!“ - sušunka ji staiga,  
Žvalgosi, aplinkui vaikšto.  
Atsiliepia jai kita.

Skamba pelkėj jų trimitai -  
Šoks. Vestuvės gervių bus.  
Jos sugrīžo, jos sugrīžo -  
Jau pavasaris pas mus!

## **Bebro namas**

Graužia bebras blindę storą.  
Jau, jau tuo, žiūrėk, nugrius!  
Turi didelį jis norą -  
Pastatyti sau namus.

Bus po vandeniu jų durys,  
Stogas, sienos - virš vandens.  
Dumblo, akmenų jau turi,  
Ir medienos atgabens.

Jam pati į talką skuba,  
Pasikviečia ir vaikus.  
Mėnuo šypsosi pro rūką,  
Stebi triūsiančius bebrus.

## **Lėlys**

Rodo medin eigulys:  
- Pažiūrėk, mergyt, - lėlys!  
Ji pažinti nesunku,  
Kada snaudžia ant šakų.

Tupi jis tikrai keistai,  
Ne kaip paukštis - išilgai,  
Ir atrodo lyg šaka,  
Pikto vėjo nulaužta.

Net spalva jo - kaip žievės.  
Jis perdien čia taip tupės  
Prisiglaudės, nežymus,  
Kai sutems - tada atkus.

Skris, vartysis, plaks sparnais,  
Vėl domėsis vabalais.  
Prisimerkės snaudžia jis -  
Laukia, kol ateis naktis.

# KITAPUS EKRANO

Pranas PLIUŠKA

Mano, nežinia, kaip - įgimtas ar įgytas - principas nuolat man šníbžda, kad žmogaus gyvenimas per trumpas, jog galima būtų liūdėti. Žvelgdamas į televizoriaus ekraną, tiksliau, klausydamasis balso, sklindančio iš jo, visada tikiuosi išgirsti ką nors įdomaus, kokių nors naudingų patarimų, ką nors linksma ar tai, kas džiugintų. Daugelis transliuojamų laidų tokį jausmą nesukelia, tad televizoriaus pultelis mano rankose nenuobodžiauja.

Nežinau, kaip reikėtų gyventi, jei kas iš mane atimtu humoro jausmą. Laidos, kuriose juokaujama, šmaikštajama ir pokštajama, mane ilgai „prikausto“. Ilgai - vadinas, iki reklamos. Susidomėjės stebiu televizijos kanalo BTV laidą „Prajuokink mane“. Kai ši laida pakeitė ne tik pavadinimą, tai yra pasivadino „Juoko kovos“, bet ir reikalavimus, keliamus dalyviams, susimąsciau, ar nevertėtu ir man išbandyti save. Naudinga sužinoti nuomonę apie savo humoro jausmą iš žmonių, kurie patys iš humoro valgo duoną, druską ir pipirus. Juk vertinimo komisijoje žinomi linksmojo žanro atstovai Asta Baukutė, Vitalijus Cololo ir Violeta Mičiulienė.

Užpildžiau anketai ir išsiuntęs laukiau pakviečimo filmuotis. Sulaukiau. Paskambino. Paklausinėjो. Susitarėme.

Sutartą dieną, pastvéręs palydovą, įžengiau pro studijos duris išbandyti save ir patirti naujų įspūdžių. Kadangi atvykau visa valanda anksčiau, studija buvo dar tik ruošiama filmuoti, tad patekau į tikrą skruzdėlyną. Aplinkui visi zujo, tiesė šimtus kabelių, montavo, tikrino, derino. Niekada anksčiau nebuvau pagalvojęs, jog vienai laidai paruošti reikia daugiau nei pussimčio specialistų. Niekas nekreipė dėmesio į žmogeli, kuris jsikibęs kito alkūnės vis lipo ant ištiesių kabelių ir net užsikabindavo už jų. Jau tikėjausi kokio griežtesnio žodžio, bet niekas nesibarė. Pagaliau patekome į atskirą kambarėlį, kuriame rinkosi laidos dalyviai. Jei tiksliau, tai ne laidos, o net keturių, nes vieną dieną buvo filmuojamos net keturios laidos. Buvome supažindinti su būsimu filmavimu, po to reikėjo pasirašyti visą pluoštą paruoštų sutarčių. Kai kurie punktai man kėlė juoką, bet atskleisti jų turinio negaliu, nes dėl paslapčių išlaikymo pasirašiau kitoje sutartyje.

Susipažinau su atvykusiais patikrinti savo humoro jausmą. Jokios konkurencijos nebuvo, nes kiekvienas scenoje rodo, ką sugeba, ir komisija tai vertina individualiai. Taigi negalima niekam



nei pakenkti, nei padėti. Didžiausia problema yra įveikti jaudulį prieš lipant į sceną. Jei susikaustysi, jausi bent mažytę baimę padaryti ką nors ne taip, niekaip nepavyks tai, ką buvai susiplanavęs, ne kartą ir ne du bandės namuose ar su draugais. Juk daugelis dalyvių tikisi: iš jų sąmojo visi raitysis iš juoko, kaip tai vyksta, kai jie pokštauja draugų, giminaičių ar bendradarbių būryje. Televizijoje - daug kas kitaip. Dar vienas dalykas, kuris „pakiša koją“, - tai pinigai. Jei komisija leidžia pademonstruoti, ką norėjai, būsi įvertintas tam tikra pinigų suma. Jei atvažiavai laimėti pinigų - vargu ar jų laimësi. Į televiziją galima „lįsti“, jei tikrai nori ką nors pademonstruoti, pasidalinti gera nuotaika ar tiesiog patirti įvairesnių emocijų, nei jų būna kasdieniame gyvenime.

Laida, kurią stebime kiekvieną antradienį, su visomis reklamomis trunka valandą. Laidos filmavimas tēsiasi kelias valandas. Vėliau daug kas iškarpoma. Būna ir nepavykusiu „dublių“, kuriuos tenka kartoti kelis kartus. Dalyvių pasirodymams tai netaikoma. Jei užsikosėjai, užsičiaudėjai, pamiršai tekstą - čia tavo problemos.

O kokios problemos laukia neregio? Jų išties nedaug, nes žmonės ten dirba geranoriški. Dirbantys televizijoje yra matę visko, tad, ko gero, nenustebtu, jei pristatytum esąs aklas kurčnebylys, sergantis epilepsija ir dar kokia viena kita pačiam nežinoma liga. Kai tik prasitardavau apie savo regėjimo problemas, televizijos darbuotojai tik mostelėdavo ranka sakydami:

- Dėl to nesuk galvos. Viskas bus gerai. Sugalvosim ką nors.

O sugalvoti reikėjo kaip man, išgirdusiam savo vardą ir pavardę, įveikti kelis laiptelius ir pataikyti į scenos viduryje esantį apskritimą. Trum-pai pasitarę, laidos organizatoriai nusprendė - tebūnie viskas kaip gyvenime - tegul palydovas nuveda iki tikslo. Norejau paprieštarauti, pasirodyti esąs savarankiškesnis, bet, truputį padvejojės, sutikau su šiuo sprendimu. Geriau susikaupsiu pasirodymui, o ne atvejams, kaip čia neišsitiesus ar nenuklydus į kairę ar į dešinę, neatsukus komisijai ne priekinés kūno dalies. Pasirodymas galėtų pasibaigti net neprasidėjės. Jei be palydovo norejau dar dėl vienos priežasties - kad komisija nežinotų apie mano negalią ir vertintų objektyviai, tai yra nedarytu jokių nuolaidų. Prieš išeidamas į sceną apie tai pasakiau laidos vedėjui ir jis sutiko iki vertinimo pabaigos neatskleisti, kodėl aš jėjau įsikibęs į parankę kitam vyrukui. Kadangi mano akys neišduoda turimų regos problemų, galėjo atstiktii ir taip, jog kas nors palaikė mane kitokios seksualinės orientacijos atstovu, akivaizdžiai tai demonstruojančiu. Šiokia tokia problemėlė buvo tai, kad juokaudamas negalėjau matyti nei žiūrovų, nei komisijos narių veidų, tik girdėti juoką. Esančiam scenoje visada lengviau, kai jis mato žiūrovų reakciją, šypsenas, rimpus ar abejingus veidus. Gali skubiai į tai reaguoti. Norintis pasirodyti šioje laidoje aklas žmogus priva-

lo prajuokinti jį stebinčius, nepakanka priversti vien tik nusišypsoti.

Dabar, jau praėjus kiek laiko, atslūgus pirmiesiems įspūdžiams, galiu tvirtai pareikšti - visa-dada ir visur verta save išbandyti. Mano pagrindinis planas parodyti, kad aklas ir pramoginėje laidoje gali būti lygiavertis regintiesiems, pavyko. Jei kas jaučiate, kad turite gabumų, išnau-dokite visas galimybes - atskleiskite juos. Taip mes stipriname visą aklųj ir silpnai reginčių broliją bei formuojamame sveikosios visuomenės dalies požiūrį į mus, kaip orius, vertus ne gai-lesčio, bet pagarbos. Niekas kitas už mus pačius to nepadarys. Mano nuomone, geriausias padrašinimas yra to paties likimo žmogaus pa-vyzdys. Štai Karolis Verbliugevičius įrodė, jog aklas žmogus gali būti ne tik sumanus versli-ninkas, bet ir kalnų slidinėjimo mėgėjas. Kas dar neišbandyta? Rinkitės. Drąsiau!

**Redakcijos prierašas.** Televizijos kanalo BTV laidą „Juoko kovos“, kurioje nufilmuotas epi-zodas su straipsnio autoriumi Pranu Pliuška, parodė šių metų kovo 12 dieną. Laidoje yra suma-nyta taip, kad pinigine išraiška pasirodymą įver-tina ir laidos dalyvis, ir vertintojai. Jei nuomo-nės sutampa, laidos dalyvis gauna nusimatytą pinigų sumą. Ši kartą abiejų pusų nuomonės sutapo ir Pranas Pliuška televizijos studiją paliko laimėjės 600 litų. Na, kaip humoristai sako, laimė ne pinigai, bet jų kiekis.

## DĖMESIO!

# I PASAULINIS DAINOS NEREGIAMS FESTIVALIS - KROKUVA 2013

Krokuvos (Lenkija) LIONS klubai rengia pasaulinį dainos neregiamus festivalį „Širdies balsas“. Konkursas skirtas gabiems dainininkams su regos negalia.

Organizatoriai nori, kad aklieji ir silpnaregai dalyviai būtų pastebėti ir galėtų pradėti tikrą pro-fesionalią veiklą. Šio renginio organizuoti telkiasi LIONS klubai iš viso pasaulio. Klubas turi surasti gerą kompozitorių, teksto auto-rių ir aranžuotoją, kad šie sukurtų ir norinčiam dalyvauti gabiam žmogui su regos negalia padovanotų visiškai naują dainą. Įrašytas dainas reikią pateikti festivalio organizaciniams biurui iki 2013 metų gegužės 31 die-nos. Išklausius įrašus, geriausi atlėkai bus pakvesti savo dainą pa-

dainuoti gyvai festivalio žiūrovams. Nugalėto-jus išrinks tarptautinė komisija. Savo geriausiuosius išrinks ir žiūrovai. Apdovanojimas - garsioje įrašų studijoje bus įrašyta kompaktinė plokštelė, pasirūpinta jos viešinimu. Festivalis skirtas akliesiems ir silpnaregiams iš viso pasaulio.

Norintys dalyvauti festivalyje turi susisiekti su LIONS klubu, esančiu arčiausiai gyvenamosios vietas.

Galima kreiptis ir tiesiogiai į festi-valio organizacinį biurą. Reikėtų ra-šyti elektroninį laišką adresu festi-val@jordan.pl

Daugiau informacijos galima rasti festivalio svetainėje [www.festi-val.jordan.pl](http://www.festi-val.jordan.pl) (anglų ir lenkų kalbo-mis).



# ELEKTRONINĖS PARDUOTUVĖS IR NEREGIAI

Eglė JARMOLAVIČIŪTĖ

Neseniai skaičiau Algimanto Čekuolio straipsnį apie evoliuciją. Jame buvo rašoma, kad, tarkim, evoliuciunuodami gyvūnai prie aplinkos prisitaiko keisdami savo fizines savybes, tačiau žmonijos evoliucijos procesai vyksta kur kas lėčiau, nes žmonės turi nuostabų organą - išsvysčiusias smegenis: jeigu šalta - sugalvoja pasisiūti drabužių, kad nereiktų jų skalbti, sugalvojo skalbimo mašinas. Kad sutaupytu laiko, neina į parduotuves - naudojasi elektroninėmis. Taip juk paprasčiau - nereikia stovėti eilėse, stumdytis tarp žmonių.

Šis puikus atradimas labai padeda ir mums, neregiam, - mat dėl jvairių priežascių visaverstiškai apsipirkti įprastose parduotuvėse negaliame, net jei ir lydi mus regintysis. Nepriversi juk žmogaus skaityti kiekvieno lapelio, kita vertus, turime specifinių poreikių, kurių nenorime atskleisti kitiem. Elektroninė parduotuvė - puikus išsigelbėjimas. Čia galime savarankiškai įsigyti norimų prekių, paskaityti jų aprašymus: iš ko pagaminta, koks aukštis, plotis, gylis.

Smagu, bet paradoksalu tai, kad elektroninių parduotuvių svetainės patogenesnės naršyti negu, tarkime, svarbių valstybės institucijų puslapiai. Čia, aišku, klausimas, ko kam daugiau reikia. Tarkim, man turbūt aktualesnės elektroninės parduotuvės - jomis aš naudojuosi dažnai: perku maistą, knygas, buitinę techniką. Man nereikia ieškoti žmogaus, kuris lydėtų į parduotuvę, gaištų savo brangų laiką supažindindamas su prekėmis, o ir aš turbūt nedrįščiau jo tokios paslaugos prašyti, žinodama, jog galbūt mano palydovas turi įdomesnių užsiėmimų ar kokių neatidėliotinų reikalų. Tik dėl gero auklėjimo, paklausus, ar tikrai turi pakankamai laiko, kad man padėtų, jis šypsosis ir sakys, jog jam smagu darysti gera kitiems.

Aktualiausia problema turbūt - maisto ir kitų kasdienių prekių įsigijimas. Ją išsprendžia elektroninė „Maxima“, apie kurią šiame pasakojime ir kalbësiu. Paties pasakojimo nereikėtų suprasti kaip „e-Maximos“ reklamos: visiškai įmanoma, kad analogiškas elektroninės parduotuves greitai turės ir kiti didieji prekybos tinklai, bet ši parduotuvė buvo pirmoji, o joje naudojami prekių užsakymo metodai didžiajai dalimi tinka ir kitoms

tokio pobūdžio elektroninėms parduotuvėms. „e-Maxima“ susikûrė maždaug prieš porą metų. Anksčiau dažnai pasitaikyavo klaidų, buvo jdedamos prekės, kurių nebuvu užsisakyta arba atvirkščiai. Šitų klaidų pasitaiko ir dabar, tačiau darbuotojai geranoriškai sutinka atvykti dar kartą ir klaidas ištaisyti.

## Kaip naudotis elektronine „Maxima“

Viskas pakankamai paprasta - tereikia užsi-registravoti svetainėje e-maxima.lt, tiesiog jau tituliniame svetainės puslapyje užpildyti pateiktą formą: vardas, pavardė, el.pašto adresas ir t.t.

Užsiregistravus ir prisijungus prie sistemos galima pradėti apsipirkimo procesą. Prekes galima rinktis dvejopai: į paieškos lauką įvedus norimos prekės pavadinimą, pavyzdžiu, „Česnakai“ ir rinktis iš pateiktų variantų norimą prekę. Tik reikėtų atkreipti dėmesį, jog paieška „išmes“ ir kitokias prekes, tarkim: „Marinuoti pievagrybiai su česnakais“.

Antras būdas - rinktis prekes pagal kategorijas. Tarkim, norime nusipirkti kopūstų. Susirandomė nuorodą „Maistas ir gérimali“, po to - „Daržovės ir grybai“ ir tada su H raide „naviguose“ prekių sąrašu. Pastaba: H raide naviguoja-me nuo vienos antraštės prie kitos (H - „he-ading“), būtent antraštėse surašyti prekių pavadinimai, gali būti surašyti, tarkime, mūsų atveju daržovių pavadinimai: agurkai, pomidorai. Pasirinkę norimas daržoves jau pateksime į pus-

The screenshot shows the e-Maxima website interface. At the top, there are navigation links: Maistas ir gérimalai, Kūdikių prekės, Kosmetika ir higiena, Pramoninės ir gyvūnų prekės, Pirk greitai, and a search bar. Below the search bar, there are two tabs: Paieška (Search) and Pirmas » Maistas ir gérimalai. The main content area displays a search result for "Maistas ir gérimalai". It includes a sidebar with "Švieži produktai" (Fresh products) and a main list of "Maistas ir gérimalai" products. The products listed include various fruits and vegetables like Daržovės, grybai (Fruits, vegetables), Vaisiai, uogos (Fruit, apples), Pleno produktai (Plano products), Margarinas, nebalai (Margarine, spreads), Konditerijos gaminiai (Confectionery products), Kuliniarijos gaminiai (Culinary products), Mėsos gaminiai (Meat products), Žuvis (Seafood), Klaūšiniai (Cauliflower), Šviežia mėsa ir paukštiena (Fresh meat and poultry), Duona ir bandelės (Bread and rolls), and Diabetinis maistas (Diabetic food). To the right, there are sections for "Padažai, sausai ir konservuoti produktai" (Dressings, dried and preserved products) and a promotional image for "Mėgstamiausios" (Most popular) products.

lapij, kur galėsime išsirinkti konkretaus tiekėjo daržovę arba jos tipą. Tarkim, agurkai gali būti ilgavaisiai, trumpavaisiai, ekologiški, lenku, lie-tuviai. Radę norimą prekę, paieškojė su rodykle rasime produkto kainą, jo kilogramo arba litro kainą, o, jei yra akcija, tai dar ir sumažintą produkto kainą bei datą, iki kada ta akcija galioja. Dar toliau galime išrašyti prekių kiekį arba svorį. Jeigu prekės skaičiuojamos vienetais, tai galime spausti žemiau esantį mygtuką „daugiau“, jei pasirinkome per didelį kiekį prekių, šalia yra mygtukas „mažiau“. Arba galima nevargti ir į „edit“ laukelį išrašyti norimą prekių kiekį, jeigu prekės matuojamos tik kilogramais, į „edit“ laukelį išrašome jų skaičių. Tarkim, norėdami nusipirkti 200 gramų česnakų, išrašome skaičių 0,2 ir, tada paspaudę rodyklę žemyn, randame mygtuką „i krepšeli“. Po kai kurių prekių pavadinimais yra nuoroda „Info“, ją atsidarę rasime detalią informaciją apie prekę: kur ir iš ko pagaminta ir t.t. (deja, kol kas šita informacija - ne apie visas prekes).

Prekių kategorijos išdėstytos taip pat patogiai - sudėtos į sąrašo elementus „list items“, taigi iš vieno į kitą patenkame spausdami raidę „l“. Prekių sąrašai sudaryti „medžio“ principu, iš pradžių galima rinktis iš šių:

- Maistas ir gėrimai
- Kūdikių prekės
- Kosmetika ir higiena
- Pramoninės ir gyvūnų prekės

Pasirinkus vieną iš šių elementų, sąrašas didėja. Ir iš jo jau renkamės konkrečiau, tai yra randame norimas prekes.

Norint peržiūrėti išsirinktas prekes, jų kiekį bei kainas, su H raidė randame antraštę „Prekių krepšelis“ ir rodyklėmis perskaitome visą šią informaciją. Kitas H raidės paspaudimas nuves mus prie antraštės, kur parašyta bendra prekių suma.

Kai jau išsirenkame norimas prekes, su B raidė susirandame mygtuką „Pirkti“.

Pirmiausia reikės nurodyti pageidaujamą prekių pristatymo laiką. Jį pasirenkame iš lentelės - pažymime norimą dieną ir valandą. Pristatymo laikas - iki savaitės įskaitant užsakymo dieną, t. y. jeigu prekę užsakome, tarkime, trečiadienį, tai laiką galima rezervuoti iki kito trečiadienio. Jeigu penktadienį - iki kito penktadienio. Prekių pristatymo laikas - nuo 9.00 iki 21.00 val. Visas laikas suskirstytas dviejų valandų at-karpomis: 9.00-11.00, 11.00-13.00 - ir taip iki 21.00 valandos. Brūkšnelis (-) reiškia, kad nori-

mą dieną šis laikas yra užimtas. O nuoroda „9,99 Lt“ reiškia, jog laikas yra laisvas. Kitu žingsniu pasirenkame apmokėjimo būdą. Galėsime išrašyti žinutę kurjerui - tai galėtų būti laiptinės du-rų kodas. Pastaba: norint apsipirkti elektroninėje „Maximoje“, privaloma naudotis elektroninės bankininkystės paslaugomis.

Prekių pristatymo kainos: perkant iki 80 litų pristatymas kainuoja 9,99 lt, daugiau nei 80 Lt - nemokamas.

Taip pat puslapyje galima peržiūrėti pirkimų istoriją, keisti duomenis, adresą, telefono numerį, slaptažodį ir t.t.

Naudojantis elektroninės „Maximos“ paslaugomis, kartais gali būti ir nepatogumų. Pavyzdžiui, prekės, kurią užsisakėme, sandėlyje gali nebūti, „Maximos“ parduotuvė už ją sumokėtus pinigus grąžins, tačiau būna, jog būtent šios prekės labai prireikia. Išdėsčiau šią problemą elektroinės parduotuvės darbuotojams, tačiau atsakymo nesulaukiau. Jums gali kilti klausimas, tarkim, parduotuvėje renkamės vaisius, juos galime apžiūrėti, ar nesupuvę, ar neapdaužyti, - žodžiu, pirkti tuos, kuriuos norime. Elektroninės „Maximos“ darbuotojai taip pat parenka gražius, neapdaužytus vaisius, be to, jeigu išsirinkta prekė netinka, jos galima ir nepirkti - tada „Maxima“ pinigus grąžins. Tačiau bent man tokia problema niekada neiškilo.

Yra ir kitų maisto prekių parduotuvų, pavyzdžiui, gastronomas.lt, bet ten labiau ekologiškas maistas arba maistas žmonėms, turintiems specifinių poreikių, pavyzdžiui, alergiškiems kai kurioms įprastuose produkuose naudojamoms medžiagoms.

Taip pat yra ir kitokių parduotuvų, prekiaujančių ne tik maisto produktais, bet ir knygomis, drabužiais, kompiuterine technika ir pan. Štai keliautas adresų.

Pigu.lt - labai didelis prekių asortimentas. Bal-dai, drabužiai, įvairi technika, knygos ir t.t;

Patogupirkти.lt - prekiaujama knygomis ir kompaktinėmis plokštelėmis;

Skytech.lt - prekiaujama kompiuterine technika;

Muzikosfaktorius.lt - prekiaujama muzikos instrumentais ir jų priedais.

Pet24.lt - gyvūnų maistu ir reikmenimis.

Yra ir daugiau elektroninių parduotuvų. Čia išvardijau tik popularesnes. Belieka tik dar kartą pasidžiaugti, kad gyventi tampa vis lengviau. Manau, kad jau galima sakyti, jog aklumas - tai iš tikruju tik nepatogumas!

# TIKRAI BUS

Juozas VALENTUKEVIČIUS

Apie Lietuvos kariuomenės savanorį, neregijų patriarchą Praną Daunį rašyta daug - matyt, ir ateityje ši išskirtinė asmenybė sulauks deramo dēmesio. Džiugu, kad ir jaunoji karta domisi neregijų patriarcho veikla ir palikimu. Domisi žmogumi, palikusiu ryškų pėdsaką Lietuvos neregijų istorijoje. Kaune vieno susitikimo metu kažkas, kalbėdamas apie P. Daunį, pasakė labai trumpai ir taikliai: „Pirmasis ir yra pirmasis.“ Ir kaip nesutiki su šia mintimi? Likimas taip susiklostė, kad Daunys, netekęs regėjimo, pradėjo rūpintis bendro likimo sesių ir brolių padėtimi. Apie Daunį jau labai daug parašyta, pasakyta - jis buvo daugelio prasmingų darbų pradininkas arba iniciatorius. Jo darbo vaisiai naudojasi jau kelios žmonių kartos. Tad labai prasminga, kad 2012 metais, praėjus penkiasdešimt metų nuo jo mirties, buvo pradėtas konkretus darbas - nuspresta jamžinti aklujų švietimo pradininko ir aklujų organizacijos steigimo iniciatoriaus atminimą. Paminklas - geriausia dovana šiam didžiauviui atminti.

Paminklo reikalų ēmėsi Katalikiškasis Prano Daunio fondas. Kaip ir kiekvienam sumanymui įgyvendinti reikia materialaus pagrindo - pinigų. SEB banke buvo atidaryta speciali sąskaita lėšoms kaupti. Pirmuosius tūkstančius litų paaukojo neregiai - aišku, iš savo kuklių pajamų. Tai labai prasminga ir gražu - tai puikus pavyzdys, kaip reikia gerbti žmones, kūrusius ir dirbusius visų aklujų labui. Ačiū visiems, prisidėjusiems prie šios akcijos. Pagarbos nusipelno kauniečių sprendimas surinktus LASS nario metinius mokesčius pervesti paminklo fondui.

Lėšoms kaupti buvo palankus praėjusių metų kalėdinis laikotarpis. Solidžias sumas perivedė kelios komercinės struktūros. Padėkos žodžius tariame LASS filialų nariams iš Raseinių, Lazdijų ir Švenčionų rajonų - jie nusprendė 2012 metų nario mokesčio surinktus pinigus paskirti P. Daunio paminklui. Kauniečiai LIONS klubų nariai taip pat prisidėjo savo lėšomis.

Džiugu, kad mūsų organizacija įvertino Prano Daunio indėlį Lietuvos akliesiems ir silpnaregiams: LASS centro taryba parėmė paruoštą projektą „Prano Daunio paminklas“ ir iš respublikinio fondo lėšų skyrė 40 tūkst. Lt. Tad kovo viduryje sąskaitoje buvo šešiasdešimt šeši tūkstančiai litų. Gautas patikinimas dėl rėmimo iš Kauno miesto savivaldybės ir Krašto apsaugos ministerijos, tačiau kol nėra galutinio sprendimo, kalbėti apie konkrečias sumas per anksti.

Kauno prakybos centre „Akropolis“ pastatyta aukų dėžutė su būsimo paminklo maketu - tikimės ir kauniečių paramos.

Įgyvendinant šį projektą parašyta dešimtys įvairių raštų. Biurokratinė sistema turi savo taisykles ir gana griežtus reikalavimus. Nori ar ne nori, reikia jiems paklusti. Tik reikia pasidžiaugti, kad dauguma institucijų, iš kurias buvo kreiptasi pačiais įvairiausiais klausimais, buvo geranoriškai ir suprtingai nusiteikusios. Palankiai paminklo pastatymą vertina Kauno miesto savivaldybės darbuotojai ir Žaliakalnio seniūnija. Apie neatsiliepusias institucijas kalbėti tiesiog nesinori.

Labai prasminga, kai Prano Daunio fondą pasiekia gražūs atsiliepimai ir padėkos. Viena garbingo amžiaus žemaitė laiške apgailestavo, kad paminklui gali paaukoti tik penkiasdešimt litų, bet labai džiaugėsi prasminga idėja pastatyti paminklą. Ši ponia su šeima daug metų gyveno Kaune, netoli Kauno aklujų instituto. Dažnai matydavo Daunį, bendraudavo. Prisimena, kaip sunkiai gyveno šis žmogus sovietmečiu, kaip buvo žeminamas ir ujamas.

Projekto architektas Laimis Kaziukonis ir skulptorius Jonas Gencevičius jau paruošė galutinį projekto variantą, kuris pateiktas suderinti su Kauno miesto savivaldybe. Gavus raštišką leidimą, darbai netrukus prasidės. Bus įrengtas naujas skveras prie Kauno Prano Daunio aklujų ir silpnaregių ugdymo centro, pastatyta bronzinė Prano Daunio skulptūra.

Paminklas Kaune tikrai bus. Miestas pasipuoš dar vienu kultūriniu objektu, o neregiamas ir jų bičiuliams tai bus prasmingas akcentas, priemonis neregijų organizuotos veiklos pradžią Lietuvoje.

Kadangi lėšų projektui įgyvendinti dar reikia, tad galinčius ir norinčius prašome prisidėti ir paaukoti šiam kilniams tikslui.

**Speciali sąskaita - Prano Daunio paminklui:  
LT 837044060007683332, SEB bankas**

Taip pat galite lėšomis prisidėti skirdami du procentus iš savo sumokėtų gyventojų pajamų mokesčio. Katalikiškojo Prano Daunio fondo įmonės kodas - 191622080. Daugiau informacijos rasite fondo svetainėje [www.kpdf.lt](http://www.kpdf.lt)

Ačiū visiems geradariams.

## VITAMINAI AKIMS

Daugeliui geras regėjimas - nepasiekama svajonė. Norėdami nors šiek tiek pagerinti regėjimą, griebiamės jvairiausią vaistą. Prieš juos vartodami, turime žinoti, jog kiekvienas vaistas turi ir šalutinį poveikį. Kartais galima apsieiti ir be vaistų. Akis efektyviai stiprina vitaminai. Jie akims perduoda būtiniausią medžiagą. Ypač akys nusilpsta pavasarį. Šiuo metu laiku jos itin jautrios daugeliui žalingų faktorių: rūkymui, ryškiai saulės šviesai, prastai mitybai ir t.t.

Vienas iš svarbiausių veiksnių, turinčių teigiamos įtakos mūsų akims, yra sveika mityba. Ji padeda palaikyti sveikus akies audinius ir ląsteles. Vieni svarbiausių mūsų akims yra vitaminai - antioksidantai. Tai vitaminai A, C ir E. Vitaminas A svarbus geram regėjimui prieblandoje palaikyti. Vitaminai C ir E mažina riziką susirgti katarakta, glaukoma, taip pat padeda išvengti tinklainės geltonosios dėmės degeneracijos. Šių vitaminų esama jvairose daržovėse ir vaisiuose: apelsinuose, kiviucose, greipfrutuose, džiovintuose abrikosuose, žaliuose žirneliuose, briuselio kopūstuose, taip pat riešutuose, kiaušiniuose, pieno produktuose.

Naujausiais tyrimais nustatyta, kad akių sveikatai svarbūs kiti du antioksidantai, vadinami karotinoidais. Tai liuteinas, kurio yra šviežiose daržovėse ir vaisiuose: geltonuosiuose pipiruose, mėlynėse, manguose, špinatuose, brokoliuose. Svarbus ir zeaksabtinas, kurio randama brokoliuose, kukurūzuose, salotose, špinatuose, mandarinuose, apelsinuose, kiaušinio trynyje.

Akių sveikatai taip pat svarbūs mikroelementai - tai selenas, cinkas bei varis. Visų šių maisto medžiagų neturėtų trūkti mūsų mityboje, norint palaikyti gerą regėjimą kuo ilgiau. Tačiau dažnai spartus gyvenimo tempas ir nuolatinis užimtumas stipriai keičia mūsų mitybos įpročius. Ne visada valgome pakankamai šviežių vaisių ir daržovių. Dėl šios priežasties mitybą reikėtų papildyti vitaminais ir maisto papildais.

Vitaminas A (retinolis) yra būtinės odos ir glei-

vinės ląstelėms susidaryti ir atsinaujinti, svarbus regėjimui - padeda skirti šviesą, tamsą ir spalvas, yra svarbus normaliam augimui, kaulų ir dantų formavimuisi, nervų sistemos veiklai ir organizmo atsparumui ligoms (imunitetui). Vitaminas A veikia ir kaip antioksidantas - apsaugo nuo organizmą pažeidžiančių laisvųjų radikalų poveikio. Vitaminas A taip pat reikalingas reprodukcijai ir normaliam embriono vystymuisi. Natūralūs vitamino A šaltiniai yra žuvų taukai, kepenys, pieno produktai, kiaušinio tryniai, morkos, pomidorai, kopūstai, špinatai, brokoliai, salotos. Kai trūksta vitamino A, lūžinėja nagai, praranda blizgesį plaukai, pleiskanoja oda, atsiranda spuogų, opelių burnoje, pablogėja regėjimas prieblandoje, atsiranda nuovargis, anemija, sulėtėja vaikų augimas.

Kasdien suaugusio žmogaus organizmui reikia 800 mikrogramų vitamino A, vaikams - 700 mikrogramų.

Vitaminas C (askorbo rūgštis) yra vandenye tirpus vitaminas. Vitaminas C veikia kaip antioksidantas, saugantis nuo laisvųjų radikalų. Vitaminas C padeda išvengti kai kurių širdies ir kraujagyslių ligų, jis yra svarbus medžiagų apykaitai, stiprina organizmo atsparumą infekcijoms, skatina žaizdų gijimą, padeda organizmui išsisavinti geležį. Vitaminas C stiprina kraujagysles, padeda iš organizmo pašalinti sunkiuosius metalus, dalyvauja cholesterolio skaidyme, reikalingas kolageno gamybai jungiamame audinyje. Kolagenas reikalingas sveikoms kraujagysliams, dantenoms, dantims, kremzlėms, kaulams palaikyti. Per parą suaugusiam žmogui reikia 60 miligramų šio vitamino. Daugiau vitamino C reikia esant stresui, padidėjus infekcijos pavojui, valgant baltyminių maistą, be to, rūkantiems žmonėms. Natūralūs vitamino C šaltiniai yra citrusiniai vaisiai, braškės, mėlynės, avietės, pomidorai, brokoliai, bulvės, kopūstai. Apie 40 procentų vitamino C suvra verdant maistą. Trūkstant vitamino C, išsivysto skorbutas, pasireiškiantis apetito stoka, nuovargiu, negyjančiomis žaizdomis, kraujavimu iš nosies, jungiamojo audinio pažeidimais, sumažėjusiu raudonuju krauko kūnelių kiekiu.

Vitaminas E (tokoferolis) organizme veikia kaip antioksidantas, apsaugo kūno ląsteles nuo laisvųjų radikalų poveikio, lėtina senėjimo procesus, skatina organizmo audinių atsinaujinimą, stiprina imunitetą, mažina riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis. Natūralūs vitamino E šaltiniai yra nerafinuotas aliejus, kiaušinio trynys, kepenys, riešutai, žirniai, pupelės, špinatai, pie-



no produktai. Suaugusiems žmonėms per parą reikia 10 mg vitamino E, jaunesniems nei 3 metų vaikams - 6 mg, 3-10 metų vaikams - 7 mg vitamino E. Vitamino E trūkumas pasitaiko labai retai, nes vitamino E yra beveik visuose maisto produkuose. Trūkumas atsiranda dėl visiško badavimo, geltos, tulžies pūslės ligų. Kai trūksta šio vitamino, sutrinka nervų sistema, virškinimas, atsiranda alergija, vyrams sumažėja lytinis potraukis.

Mėlynių ekstraktas - tai vienas iš natūralių produktų, skirtas regėjimui gerinti. Mėlynių uogose randama cheminių junginių antocianų - tai patys stipriausi gamtoje randami antioksidantai, padedantys organizmui kovoti su ląsteles pažeidžiančiais laisvaisiais radikalais. Mėlynės apsaugo akies tinklainės geltonąją dėmę nuo degeneracijos, gerina akies kraujotaką, stiprina tinklainės kapiliarų sieneles, apsaugo nuo kataraktos vystymosi ir progresavimo, mažina akų nuovargį, gerina matymą tamsoje. Mėlynės taip pat pasižymi kraujagysles apsaugančiu poveikiu.

Beta karotinas yra vienas iš grupės gamtoje randamų cheminių medžiagų, vadinamų karotinoidais. Beta karotinas randamas tamsiai žaliuose ir oranžinėse daržovėse: morkose, špinatuose, salotose, brokoliuose, abrikosuose, žaliuosiuose pipiruose. Iš beta karotino organizme gaminamas vitaminas A. Beta karotinas veikia kaip antioksidantas - saugo žmogaus orga-

nizmą nuo kenksmingo laisvujų radikalų poveikio, apsaugo odą nuo saulės nudegimų, padeda išlaikyti odos elastingumą, lėtina kataraktos vystymąsi, stiprina imunitetą. Per parą rekomenduojama suvartoti 1,5-1,8 mg beta karotino.

Liuteinas yra riebaluose tirpus, biologiškai aktyvus pigmentas, sintetinamas augaluose. Žmogaus organizmas liuteino negamina, todėl pakankamas jo kiekis turi būti gaunamas su maistu. Liuteinas kaupiasi akies tinklainės geltonojoje dėmėje - ji padeda matyti aišką vaizdą. Liuteinas veikia kaip antioksidantas, saugo geltonąją dėmę nuo žalingų ultravioletinių spindulių, padeda apsaugoti kraujagysles nuo aterosklerozės vystymosi. Bėgant laikui, liuteino atsargos organizme mažėja. Liuteino esama žaliuoje lapinėse daržovėse. Daugiausia jo yra špinatuose, kopūstuose, žirnuose, brokuoliuose, kiuiuose. Rekomenduojama per parą suvartoti 6 mg liuteino.

Taigi, pagrindiniai dalykai, kuriuos reikėtų atsiminti, norint kuo ilgiau išlaikyti gerą regėjimą ir sustiprinti akis, yra šie.

- Būtina maitintis sveikai, valgyti pakankamai šviežių vaisių ir daržovių.
- Papildomai vartoti maisto papildų ir vitaminių akims stiprinti.
- Saugoti akis nuo per ryškios šviesos.
- Periodiškai tikrintis regėjimą.

**Parengė Emilia DERŠKUTĖ**

## RENGINIAI

# PARODOS BIBLIOTEKOJE

Roma MILTINIENĖ

Laukiant gražios pavasario šventės - Velykų, Ventos miesto biblioteką papuošė Lietuvos aklujų ir silpnaregių sajungos Akmenės rajono filialo narių Marijonos Rudokienės, Birutės Dokšienės ir Zitos Simutienės pirmoji darbų paroda. Ventiškė M. Rudokienė 1949 metais su šeima buvo ištremta į Sibirą, iš kurio sugrįžo tik po 17 metų. Tremtyje buvo daug lietuvių jaunimo, kuris po sunkių darbų rinkdavosi į būri, ir vieni iš kitų mokėsi įvairiausią rankdarbių paslapčių. Taip ir Marijona išmoko dailiai siuvineti ir nerti vāšeliu. Savo pomėgio ji neapleido ir grįžusi į Lietuvą. Kaip ji pati sako, „siuvinėjimas ir nėrimas vāšeliu - tai puikus laisvalaikio praleidimo būdas“. Parodoje - nertos vāšeliu servetėlės ir ant paprasto balto lino išsiuvinėti takeliai su lietuviškais ornamentais. Takeliai išsiuvinėti dar 1956 metais. Kruopštūs, dailūs ir spalvingi siuviniai puikiai išsilaikę žavi savo paprastumu ir lietuviškumu.

Birutė Dokšienė, kai pradėjo megzti būdama pradinėse klasėse, taip ir mezga iki šiol. Labiau-

siai mėgsta nerti vāšeliu. Savo mezginiais aprenge gimines ir draugus. Mėzgimas ją raimina, atpalaiduoja nuo rūpesčių. Šiuo pomėgiu užkrėtė ir dukrą. Parodoje galima apžiūrėti įvairias sukneles, liemenes, švarkelius, rankinukus.

Zita Simutienė 32 metus dirbo pradinių klasių mokytoja „Saulėtekio“ vidurinėje mokykloje (dabar progimnazija). Būdama studentė Šiaulių universitete, lankė fotografavimo būrelį. Kaip ji pati sako, „vyras ir sūnus fotografuodavo, aš mielai prie jų prisijungdavau“. Labiausiai jai patinka fotografijoje jamžinti gamtą ir jos grožį. Bibliotekoje eksponuojamose fotografijoje galima pasidžiaugti įvairiaspalvėmis gėlėmis, gražiu Baltijos pajūriu, Kryžių kalnu ir pernai Palangoje, Basanavičiaus gatvėje, buvusiais velykiniais margučiais, kurie buvo įspūdingo dydžio ir išmarginti tradiciniais lietuviškais raštais. Esu dėkinga už pagalbą organizuojant parodą Lietuvos aklujų ir silpnaregių sajungos Akmenės rajono filialo pirmininkei Janinai Paulauskienei, kuri yra ir gera bibliotekos skaitytoja.

# LAIŠKAS REGINTIESIEMS

Juozas VALENTUKEVIČIUS

Visuotinis požiūris į aklumą ir neregi niekada nebuvo toks geranoriškas ir pozityvus kaip šiuo metu. Jvairiai istorijos laikotarpiais į aklijį žiūrėta gana skirtingai, dažnai - skeptiškai, net priešiškai. Aišku, būta gražių išimčių. Vienas kitas gabus žmogus tapdavo garsiu poetu, filosofu, oratoriumi, mokslininku, muziku ar puikiu amatininku. Bet tai buvo veikiau išimtis nei tai-syklė. Per daug nesigilindami į istorijos peripetijas pažymėsime, kad visuotinis požiūris į šią žmonių grupę pradėjo kisti ne taip seniai - XVIII amžiuje, pradėjus visuotinį aklujų švietimą ir lavinimą. Šio svarbaus darbo novatorius prancūzas Valentinas Hajuji 1784 metais Paryžiuje įsteigė aklujų institutą ir pradėjo akluosius sisteminių mokyti. Netrukus šiuo pavyzdžiu pasekė ir kitos šalys. Tačiau iki rimto konkretaus darbo pradžios buvo šviečiama ir ruošiama visuomenė. XVIII amžius - amžius, kuris gavo prasmingą vertinimą, Apšvietos amžiaus vardą, atliko svarbų vaidmenį ir aklujų labui. Išsilavinę žmonės - mokslininkai, filosofai, švietėjai - skelbė laisvės ir lygybės idėjas. Susirūpinta aklujų padėtimi, stengtasi atskleisti jų gabumus ir parodytį šios žmonių grupės perspektyvas.

Šiame straipsnyje prisiminsime vieną tų laikų įžymų žmogų - Deni Didro (Denis Diderot) ir jo svarbų veikalą „Laiškas apie akluosius regintiesiems pamokyti“. Siemet sukanka 300 metų nuo garsaus švietėjo gimimo, o pernai - 35 metų, kai šis laiškas išleistas lietuvių kalba.

Deni Didro (1713 - 1784) - prancūzų rašytojas, literatūros kritikas, vienas žymiausių Švietimo epochos atstovų, enciklopedistas. Tėvai siekė, kad sūnus pasuktų dvasininko keliu. Jis stropiai mokėsi jézuitų švietimo įstaigose. 1732 metais baigė Paryžiaus universitetą, gavo menų fakulteto magistro laipsnį. Pasirinko ne dvasininko kelią, o, patyręs pažangiu švietėjų įtaką, taip aktyviu jų sekėju. Parašė originalių darbų, su bendraminčiais leido „Enciklopediją“. Tuo metu ji tapo savotišku Švietimo epochos simbolium - manifestu. 1749 metais išleido knygą „Laiškas apie akluosius regintiesiems pamokyti“ - leidinį, padėjusį visuomenei keisti požiūrį į neregius.

Leidinyje autorius kėlė neregijų lavinimo reikalingumą ir teoriškai pagrindė galimybę sukurti lytėjimu suvokiamą raštą. Pateikė pavyzdžių

apie aklujų pasiekimus ir gebėjimus. Aukštino aklojo galimybę liečiant pirštais pažinti daiktus ir aplinką. Pateikė savo bendravimo su neregiais patirties. Štai ką rašo apie aklą mokslininką: „Saundersonas su nepaprastu pasiekimu dėstė Kembridžo universitete matematiką“. Tačiau autorius apgailestauja dėl buvusios tuometinės situacijos: „Daug geriau naudotis jau gatavais simboliais negu juos kurti, o šitaip tenka elgtis, kai dar nėra nieko sukurta. Kaip būtų gera Saundersonui, jeigu penktaisiais jo gyvenimo metais būtų jau buvusi sukurta lytėjimo aritmetika ir jam pačiam nebūtų reikėjė jos sugalvoti, turint dvidešimt penkerius metus.“ Prisiminkime, kad tuo metu brailio rašto dar nebuvo, - Luji Brailis šešių taškų raštą sukurs tik po aštuoniasdešimt metų. Iki to meto daugeliu atveju rašto sistemas kurdavo kiekvienas individualiai ir jomis galėdavo naudotis tik pats kūrėjas. Retais atvejais keli jo pasekėjai, jeigu tokiu atsirasdavo. Aptariamas Didro veikalas suvaidino reikšmingą vaidmenį organizuojant sistemingą aklujų švietimo pradžią pasaulyje.

Įdomus faktas: knyga „Laiškas apie akluosius regintiesiems pamokyti“ Paryžiuje buvo išleista anonimiškai, be autoriaus vardo. Taip elgtis knygos autoriu skatino karti patirtis. Mat 1746 metais išleista knyga „Filosofinės mintys“ oficialiemis valstybės ir bažnyčios atstovams pasirodė įtartina ir pasmerkta, Prancūzijos sostinėje ją viešai sudegino. Pažangios ir švietėjiškos mintys nelengvai skynėsi keliai ir aštuonioliktajame amžiuje. Norėdamas išvengti galimų nemalonumų, rašytojas nepasirašė. Moksliniai ir filosofiniai samprotavimai apie pasaulio, apie žmogaus proto galią „oficiozams“ nepatiko, nors jie buvo siejami su aklojo gyvenimo patirtimi. Valdininkai netruko išsiaiškinti ir gana greitai surado autorių. Deni Didro buvo nubaustas ir šimtą dienų praleido kalėjime Vensoro pilyje. Šis incidentas parodo, kokie buvo įtempti autoriaus santykiai su oficialiais valdžios atstovais. Bet dėl šio fakto knyga nebuvo sumenkinta, veikiau priešingai, sulaukė susidomėjimo. Knyga buvo išversta į kitas kalbas ir tapo prieinama daugeliui skaitytojų jvairose šalyse.

D. Didro knygą išleisti lietuvių kalba iniciatyvos ēmėsi Lietuvos aklujų draugijos leidyklos

darbuotojai. Iš prancūzų kalbos vertė Chuanas Viktoras Spitrys. 1977 metais knygą išleido „Min-ties“ leidykla, gana dideliu 5000 egzempliorių tiraju. Lietuviškam leidiniui pratarmę parašė prof. Romanas Plečkaitis. Jis rašė, kad „Laišką apie akluosius regintiesiems pamokyti“ reikia vertinti daugiau filosofiniu požiūriu. Jame autorius išreiškė savo pagrindines filosofines pažiūras, susiklosčiusias tuometės švietėjiškos filosofijos pagrindu. Empirikai tvirtina, kad visos žmogaus ži-

nios kylančios iš patyrimo, kad įgimtu idėjų nėra - gimęs kūdikis téra „tabula rasa“, kurioje patyrimas jrašo įvairius įspūdžius“. Knyga ir šiuo metu yra aktuali, domina skaitytojus, ypač akademinę bendruomenę. Aišku, tuomet keltos filosofinės mintys bei apmąstymai yra ne kartą kitę, bet istorine prasme leidinys tikrai įdomus ir vertingas. Skaitantys brailio raštu ši leidinį gali rasti aklujų bibliotekoje ir jos filialuose.

## MINĖTINOS SUKAKTYS

**Balandžio 9 d. sukanka 50 metų**, kai gimė (1963) Alvydas Valenta, filologas, spaudos darbuotojas, rašytojas.

**Balandžio 12 d. sukanka 80 metų**, kai gimė (1933) Vytautas Karvelis, habil. socialinių mokslų daktaras, profesorius, daug nuveikęs ruošiant tiflopedagogus Lietuvoje (mirė 2011).

**Balandžio 17 d. sukanka 50 metų**, kai gimė (1963) Egidijus Jakimavičius, masažuotojas, UAB „Gydomojo masažo centras“ Vilniuje įkūrėjas ir vadovas.

**Balandžio 20 d. sukanka 50 metų**, kai gimė (1963) Daina Vitkauskienė (Murauskaitė), tiflopedagogė, VšĮ Klaipėdos ir Telšių regionų aklujų centro direktoriė.

## TRUMPAI

### „GRAŽI MŪSŲ ŠEIMYNĖLĘ“

Vasario 2 dieną Kelmės kultūros centre įvyko tradicinė rajono kapelų ir folkloro ansamblių šventė „Graži mūsų šeimynėlė“. Šį kartą jai pasirinkta tema - vasaros darbų pabaigtuvės. Šventėje programą parodė LASS Kelmės rajono filialo folkloro ansamblis „Ramočia“.

### „ŽODŽIO SPALVOS III“ KAUNE

Vasario 4 dieną Lietuvos aklujų bibliotekos Kauno filiale įvyko almanacho „Žodžio spalvos III“ pristatymas. Jį pristatė leidinio redaktorė Janna Vileikišienė ir žurnalistas, vienas iš almanacho autorų Alvydas Valenta. Renginyje dalyvavo būrys Kauno krašto literatų. Almanache spausdinama devynių Kauno krašto aklujų ir silpnaregių literatų kūryba. Pristatant leidinį savo kūrybos paskaitė septyni autorai.

Renginio pradžioje prisimintas vasario 2 d. netikėtai miręs šviesios atminties poetas Vaclovas Areima. Organizacijos šviesuolj ir poetą prisiminė radijo žurnalistė Gema Padribonienė.

Vasario 20 dieną „Žodžio spalvos III“ sutiktuvės įvyko LAB Klaipėdos filiale. Renginyje dalyvavo ir savo prisiminimais apie almanacho leidybinį darbą pasidalijo knygos sudarytojai Janna Vileikišienė ir Juozas Valentukevičius. Į renginį iš Šilutės atvyko ir šioje knygoje spausdinamų eilių autorė Audronė Domeikienė.

### FESTIVALIO PRADŽIAI

Vasario 6 dieną Vilniuje, Lietuvos nacionalinėje filharmonijoje, įvyko IV J. S. Bacho muzikos festivalio pradedamasis koncertas. Jame orkestras „Musica humana“, valstybinis choras „Vilnius“ ir solistai Raminta Vaicekauskaitė, Vilija Mikštaitė, Mindaugas Zimkus, Ignas Misiūra atliko J. S. Bacho, V. Striaupaitės-Beinarienės, O. Balakausko, A. Martinaičio kūrinių.

J. S. Bacho muzikos festivalio iniciatoriaus, jo meno vadovo, Lietuvos nacionalinės kultūros ir meno premijos laureato profesoriaus Algirdo Vizgirdos žodžiais, „J. S. Bacho kūryba skleidžia žmonijai visuotinai reikšmingus, laiko neribojimus dalykus, kurie slypi kiekvieno žmogaus siejos gelmėse, sukelia tikėjimo, vilties, meilės ir gailestingumo atgarsį mūsų širdyse.“

### „BERŽELIS“ ŠVENTINIUOSE RENGINIUOSE

Vasario 12 dieną LASS Molėtų rajono filialo kaimiškos muzikos kapela „Berželis“ koncertavo Inturkės (Molėtų rajonas) bendruomenės nariams, šventusiems Užgavēnes.

Vasario 14 dieną LASS Molėtų rajono filialo kaimiškos muzikos kapela „Berželis“ Alantijoje (Molėtų rajonas) šio miestelio bendruomenės nariams surengė koncertą, skirtą Lietuvos valsybės atkūrimo dienai pažymėti.

## **ŠIMTO METŲ SULAUKUS**

Vasario 13 dieną pasveikinta 100 metų jubilejų švenčianti LASS Pasvalio rajono filialo narė Ona Kazokienė. Tikrasis jos gimtadienis - 1913 metų sausio 13 diena, tačiau gimimo metrikuose išrašyta krikštynų data - vasario 13-oji. O. Kazokienė gimė ir augo Pasvalio rajone, Pagojų kaime devynių vaikų šeimoje. „Gyvenimo universitetus“ ji baigė tarnaudama pas turtingus ūkininkus. Šimtametė užaugino šešis vaikus. Senolės matymas pablogėjo po pokario metais patirtos traumos. Kol leido sveikata, ji aktyviai dalyvavo LASS Pasvalio rajono organizacijos veikloje. Skaitytojų vardu sveikiname ir linkime jubilieitai sveikatos.

## **GRAŽI SENIŪNAIČIO INICIATYVA**

Vasario 15 dieną Kauno Žaliakalnio seniūnijoje surengtas koncertas „Nežmoniškai tvirtas apsikabinimas“, skirtas Lietuvos valstybės atkūrimo ir Šv. Valentino dienoms paminėti. Atlikėjus ir žiūrovus subūrė nenuilstantis seniūnaitis, Žaliakalnio bendruomenės centro „Spindulys“ pirmininkas, LASS narys Juozas Miliauskas. Šventėje dalyvavo ir seniūnas Bronius Girdauskas. Renginyje koncertavo jaunieji bardai Tadas Miliauskas ir Ignė Markauskaitė, Kauno aklųjų ir silpnaregių centro mėgėjų teatro „Aira“ skaitovės Roma Girnienė ir Zita Klibavičienė, savo eilių paskaitė literatas Rimantas Klibavičius. Skambėjo bardų duetas ir solinės dainos. Organizatoriai artistams atsidėkojo gélémis ir dovanomis. Kauno aklųjų ir silpnaregių centro meno mėgėjų kolektyvai ir atlikėjai - dažni įvairių Kauno bendruomenės renginių dalyviai.

## **VASARIO 16-OSIOS PROGA**

Vasario 16 dieną Kelmės kultūros centre surengta šventė „Vieningas tautos žygis“, skirta Lietuvos valstybės atkūrimo dienai. Joje koncertavo LASS Kelmės rajono filialo folkloro ansamblis „Ramočia“ vyru grupė. Si šventė paminėta ir kituose LASS rajonų filialuose, regionų aklųjų centruose.

Vasario 14 dieną koncertą „Su viltimi žvelgiu“ Kauno akliesiems ir silpnaregiams dovanojo Juozo Gruodžio konservatorijos studentai: akordeonų kvintetas, vadovaujamas Gražinos Lukošienės, bei dainininkai, mokytojų Giedriaus Prunskaus, Birutės Sodaitytės ir Gerutės Stračkaitytės auklėtiniai, Ingridos Spalinskaitės motinė kanklininkė Indrė Lapėnaitė. Šios aukštosios muzikos mokyklos atlikėjai beveik du dešimtmečius yra Kauno aklųjų ir silpnaregių centro renginių partneriai.

## **VILČIU TEIKIANTIS SUSITIKIMAS**

Vasario 20 dieną LASS centro taryboje įvyko susitikimas su Neįgaliųjų reikalų departamento direktore Genovaite Paliušiene. Pasitarime dalyvavo LASS pirmininkas Sigitas Armonas, pirmininko pirmoji pavaduotoja Ramunė Balčikonienė, VšĮ „LASS respublikinis centras“ darbuotojai, LASS regionų aklųjų centrų vadovai bei darbuotojai.

Susitikime pasidalinta patirtimi vykdant Socialinės rehabilitacijos paslaugų neįgaliams bendruomenėje teikimo projektus, išsakyotos problemos, su kuriomis susidūrė LASS filialų darbuotojai pakeitus projektų finansavimo modelį ir delegavus projektų administravimo funkcijas savivaldybėms. Neįgaliųjų reikalų departamento direktorė G. Paliušienė atsakė į LASS darbuotojų klausimus, pažadėjo artimiausių metu panašius susitikimus organizuoti ir su kitomis asociacijomis, vykdančiomis projektus savivaldybėse. Išklausius vykdytojų nuomonę, bus bandoma spręsti problemas, susijusias su projektu vykdymo nesklandumais.

## **VILNIAUS KNYGŲ MUGĖJE**

Vasario 21-24 dieną vykusioje Vilniaus knygų mugėje dėmesio skirta ir žmonėms su regos negalia.

Mugėje parodytas pirmasis Lietuvoje neregiams specialiai pritaikytas (su garsiniu komentaru) vaidybinis filmas „Anarchija Žirmūnuose“ (režisierius Saulius Drunga). Visas keturias mugės dienas dailininkės ir knygų iliustratorės Sigutės Chlebinskaitės sukurtoje ir kuruojaamoje kūrybinėje studijoje „Tu gali sukurti knygą“ žurnalo „Mūsų žodis“ vyriausasis redaktorius Vytautas Gendvilas mugės svečius mokė brailio rašto. Veikė išsami taktilinių knygų paroda. Visi norintys galėjo susipažinti su įvairių autorių įvairomis technologijomis išleistomis taktilinėmis knygomis, skirtomis nematantiems ir silpnai matantiems žmonėms.

## **PREZIDENTAS TAS PATS**

Vasario 22 dieną Vilniuje įvyko Lietuvos parolimpinio komiteto generalinė asamblėja. Joje parolimpinio komiteto prezidentu slaptu balsavimu dar vienai kadencijai - ketveriems metams - išrinktas Vytautas Kvietkauskas. Lietuvos parolimpiniam komitetui V. Kvietkauskas vadovo 1990-2005 metais. 2009 metais jis vėl grįžo į šį postą. Šių metų rinkimuose daugiausia buvo galima surinkti 30 balsų. V. Kvietkauskas jų gavo 16. Su juo varžėsis viešosios įstaigos „Sveikas miestas“ direktorius Mantas Paulauskas su-

rindo 12 balsų, o 2005-2009 metais organizacijai vadovavęs Vytautas Girnius - 2 balsus.

### **DIKTANTAS BRAILIO RAŠTU**

Vasario 23 dieną Lietuvoje jau šeštą kartą rašytas nacionalinis diktantas. Lietuvos aklujų biblioteka neregius pakvietė rašyti diktantą brailio raštu. Panorusių pasitikrinti savo lietuvių kalbos žinias atsirado šeši žmonės. Keturi iš jų rašė brailio mašinėlėmis, du - lentelėmis ir grifeliais. Speciali diktanto vertinimo komisija, patikrinusi visų šešių dalyvių darbus, paskelbė nugalėtoją - juo tapo Aurimas Murza. Toliau saraše - Giedriaus Stoškaus ir Rimvydo Aurylos pardavdės.

Komisijos sprendimu antrajame nacionalinio diktanto ture, kuris turėtų įvykti balandžio mėnesį, pasiūlyta dalyvauti A. Murzai.

### **LANKĖSI PETRAS GRAŽULIS**

Vasario 28 dieną LASS Kupiškio rajono filiale lankėsi LR Seimo narys Petras Gražulis. Jis susipažino su filialo veikla, atsakė į susirinkusių aklujų ir silpnaregių klausimus.

### **ANYKŠTĒNAI DALYVAVO KAZIUKO MUGĖJE**

Kovo 1-3 dieną Vilniuje įvyko tradicinė Kaziuiko mugė. Joje dalyvavo LASS Anykščių rajono filialo amatų būrelis. Mugėje prekiauta pintais krepšiais, padėkliukais ir kitais gaminiais. Renginyje uždirbtas lėšas manoma panaudoti amatų būrelio veiklai. Beje, būrelio nariai ruoštis pradėjo dar gerokai prieš mugę. Taip jiems pavyko sukaupti nemažą kiekį gaminių.

### **„BENDRADARBIAVIMAS PRIE SIENŲ“**

Vilniaus miesto aklujų ir silpnaregių sporto klubas „Šaltinis“ šiais metais pradėjo vykdyti unikalų tarptautinį projektą. Projekte „Bendradarbiavimas prie sienų - aklujų ir silpnaregių integracija per sportą“ dalyvauja Latvija, Lietuva ir Baltarusija. Tai pirmasis toks projektas Lietuvos aklujų ir silpnaregių sporto istorijoje.

Projekto metu vyks įvairios treniruočių stovyklas, „Šaltinio“ sporto klubo žaidynės, bus renegiamasi pasaulio plaukimo čempionatui.

### **SUSITIKIMAS SU VYRIAUSYBĖS VADOVU**

Kovo 12 dieną visų didžiuju žmonių su negalia asociacijų vadovai, tarp jų - ir LASS pirmmininkas Sigitas Armonas, susitiko su Ministru Pirmmininku Algirdu Butkevičiumi. Susitikime daly-

vavo socialinės apsaugos ir darbo viceministrė Angelė Bajorienė, ministerijos lygių galimybų skyriaus vedėja Eglė Čaplikienė, Neįgaliųjų reikalų departamento direktorė Genovaitė Paliušienė, LNF atstovai. Žmonių su negalia organizacijų atstovai premjerui išsakė svarbiausias problemas. Didžiausia jų - Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių konvencijos 33 straipsnio, nustatantį jos įgyvendinimą ir kontrolę, laikymasis. Pabrėžta, kad 2010 m. gruodžio 8 d. LR Vyriausybės patvirtintas nutarimas „Dėl Jungtinių Tautų Neįgaliųjų teisių konvencijos ir jos fakultatyvaus protokolo įgyvendinimo“ neatitinka neįgaliųjų lūkesčių ir Europos Bendrijos tikslų bei prioritetų. Už konvencijos įgyvendinimą atsakinga paskirta Socialinės apsaugos ir darbo ministreria negali efektyviai užtikrinti konvencijos nuostatų perkėlimo į nacionalinę teisę, nes konvenčija apima ne tik socialinę, bet ir daugybę kitų neįgaliųjų gyvenimo sričių: aplinkos pritaikymą, medicininę priežiūrą, švietimą ir kita.

Neefektyvi ir Neįgaliųjų reikalų tarybos prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos veikla, nes taryba veikia prie ministerijos ir yra tik patariamojo pobūdžio. Taryba negali daryti įtaką priimant neįgaliesiems būtinus sprendimus. Reikia peržiūrėti tarybos įgaliojimus ir funkcijas, būtina spręsti, prie kokios institucijos ji turėtų veikti, kad jos balsas būtų girdimas.

Žmonių su negalia asociacijų vadovai prašė į 2008 metų lygi sugražinti sumažintas slaugos ir priežiūros-pagalbos išlaidų tikslines kompeniacijas, nes Lietuva - viena iš nedaugelio ES šalių, kurioje krizės metu dėl mažinamo biudžeto išlaidų neįgalieji ir jų šeimų nariai nukentėjo labiausiai. Taip pat reikėtų skirti papildomų lėšų Nacionalinės neįgaliųjų socialinės integracijos programai įgyvendinti, nes nuo 2008 m. šios programos finansavimas sumažėjo daugiau nei 10 mln. litų.

### **SU ŠUNIMI Į PLIAŽĄ**

Aklieji su šunimis vedliais galės lankytis gamtos parkuose, draustiniuose ir paplūdimiuose. Taip kaimyninėje Lenkijoje nutarta atnaujinant įstatymą dėl gamtos apsaugos bei peržiūrint profesinės, bendrosios reabilitacijos ir žmonių su negalia įdarbinimo įstatymą. Už pataisas balsavo 436 Lenkijos Seimo nariai. Visi įstatymui pritarė, tik vienas asmuo susilaikė. Dabar neregiai galės į pagalbą pasitelkti šunis vėlius vietose, kur be pagalbininkų nebūtų išsiverstyti. Apie šią įstatymo pataisą rašoma lenkų dienraštyje „Rzeczpospolita“.

# GĖLĖS NAMUOSE

Giedrė REČIŪNIENĖ

Pavargus nuo sunkaus darbo, netekus dvi-sinės pusiausvyros, ramybę padeda atgauti mėgstamas užsiemimas, gamta, meditavimas. Tačiau tik nedaugelis iš mūsų, palikę darbus, gali išvykti į mišką ar kaimą. Tada gali padėti kambario augalai.

Yra daug bioenergetikų, biologų, kitų sričių mokslininkų, rašančių apie augalų savybes. Žinome iš mokyklos laikų, kad augalai sugeria anglies dvideginį, mainais išskiria deguonį. Net moksliskai įrodyta: augalai jaučia ir net reaguoja į žmones bei aplinką, piktus kėslus ir gerus žodžius. Yra nuomonų, kad kiekviena gėlė turi savo bioenergetinį lauką, padeda mažinti stresą, suteikia ramybęs, valo aplinką nuo neigiamų emocijų, keičia jas gėrio, aktyvumo ir gyvybingumo energija.

Tiesa, tai sakoma tik apie vazoneliuose auginamas gėles ir augalus. Kai kurie gėlininkai pataria: norint, kad poveikis būtų didesnis, augalus reikėtų auginti namuose ne pagal Zodiako ženklus, o pagal tai, ko žmogui trūksta, - pasitikėjimo savimi, drąsos ar apsaugos.

Mes visada jaučiame, kaip pagerėja nuotaka, kai giliai įkvepiame patinkančių gėlių aromato, ypač prazystančių anksti pavasarį. Daugelis moterų neįsivaizduoja savo namų be vazoneliuose auginamų augalų arba skintų gyvų gėlių, pamerkštų ant stalo. Tarp kitko, teko sutikti nemažai vyrių, kurių laisvalaikio pomėgis - auginti tam tikros rūšies augalus. Yra nemažai gurdybių, kurias žinodami savo namuose ilgiau išlaikytume žydingių gėlių grožį. Juk ir žiemą dovanojame gėles ar jų gauname.

Jau ateina pavasaris, tačiau, pažvelgus pro langą, dar niekas nėžaliuoja, o mes galime tą procesą paskubinti. Šaltuoju metų laiku nupjaukite jazmino ar vyšnios šakelę ir „pasodinkite“ į vazonėlį (žemė vazonėlyje nuolat turi būti drėgna) - ji sužaliuos. Aišku, paprasčiau nupjautą šakelę pamerksti į vazą (tik reikia nepamiristi nuolat keisti vandenį), laikyti šviesioje šiltoje vietoje. Jei šakelę nupjovėte per šalčius, tai pirmiau ją pamerkite į vandenį ir palaikykite dieną vėsioje vietoje. Šakelės greičiau sužaliuos ir prazydės, jeigu kasdien apipurkštite vandeniu. Be to, gėlininkai pataria į vandenį įlašinti kelis amoniako lassus. Paprastai šakeles pasiseka prazydinti per 3-4 savaites. Jei neturite galimybės pasiskinti jazmino ar vyšnios, tiks ir kitokių medžių ar krūmų šakelės.

Taip galite prazydinti Velykų stalui puikių puokštę, o jei dar ant jos pakabinsite išpuoštų

margučių, jūsų stalas atrodys tikrai šventiškai, juolab kad mūsų senoliai mini Velykų medžius. Kalbama ne apie žaliuojančias šakeles - tai galėjo būti pagaminti mediniai ar kitokie stoveliai, turintys medelio formą, laikiklius ar kabliukus margučiams. Velykų stalas gali būti ypač margas ir spalvotas. Tai labai linksma šventė. Be abejo, stalą puošiame ir gyvomis skintomis gėlėmis. Tad keletas patarimų, kaip ilgiau išlaikyti skintas gėles.

Jei gavote puokštę gėlių, perrištų juosteles ar kaspinu, prieš merkdami į vazą, jas atriškite. Nemerkite ir daug gėlių - tai kenkia augalams ir jie ne visada gražiai dera, ne visos gėlės viena su kita „draugauja“. Pavyzdžiui, daugelis gėlių nemégsta narcizų.

Kad skintos gėlės ilgiau laikytuosi, gėlininkai duoda nemažai patarimų. Visų pirma visada nupjaukite kotonus įstrižai, kad gėlė gertų daugiau vandens. Tai ypač svarbu rožėms - nuskabykite nuo kotų, esančių vandenye, lapus, kad vanduo ilgiau būtų švaresnis. Kad vandenye nesidaugintų puvimo bakterijos, jmeskite keletą kailio permanganato grūdelių arba varinę monetą. Į vazą pilkite šiltą vandenį, nes Jame deguonis lengviau patenka į kotonus, vandenį keiskite kasdien.

Kad gėlės lengviau išsilaikytu, į vandenį įberkite specialių trąšų. Nemerkite gėlei skirto drėkinamojo idėklo į vandenį, o pilkite ant jo vandenį. Niekada nestatykite vazos saulėtoje vietoje, ten, kur traukia skersvėjai ar yra arti radiatoriai, židiniai bei kiti šilumos šaltiniai.

Daugelis labai mėgsta rožes. Prieš merkiant, nupjautą įstrižai kotelį galima įskelti ir padeginti. Į vandenį galima įmesti pusę tabletės aspirinu. Yra ir kitas būdas pailginti rožių žydėjimo laiką. Į vazą, kurioje pamerktos rožės, įberkite cukraus ir įpilkite šaukštelių acto. Nakčiai rožes išimkite iš vandens ir panardinkite į vandenį. Vanduo turi apsemti ir žiedlapius. Taip galima atgaivinti ir pradėjusius vysti žiedus.

Kad narcizai laikytuosi ilgiau, visą gėlės stiebelį (iki pat žiedo) 1-2 valandas pamirkykite vandenye. Po to kyšteliukite į karštą vandenį. Merkite į negilius indelius (vandens apie 5 cm) ir įberkite druskos.

Stalą galima puošti ir dirbtinai anksčiau prazydintomis gėlėmis, bet visada pasirūpinkite indeliu, į kurį įstatysite vazonėlį, kad, palieję gėlę, nesuterštumėte staltiesės. Tad turėdami laiko, eksperimentuokite.

**I virš. - PAVASARIS. BFL nuotr.**

**IV virš. - C. WEIGHT. NEREGĖ MERGINA. Vytauto GUDONIO tekstas.**