

Bičiulystė

2019 m. gegužės 2–8 d., Nr. 17 (1456) Savaitraštis leidžiamas nuo 1990 m. spalio mėn. Kaina 0,66 Eur

KOMPENSUOJAMAS
aktyvaus tipo vežimėlis

TEIDA panthera



Populiariausias Lietuvoje!

TEIDA, UAB
Mob. tel. +370 614 41583
www.teida.lt

Būkite pasveikintos,

mielosios mamos!



Kasdienybės
Slėnyje
Valandų liturgijoje
Tavo rankos ne kūdikį, –
Visą pasaulį laiko.
Tvinksi tavo širdis
Dūžiais –
Varpo skambėjimu,
Po kuriuo
Švento vidudienio mišiose
Laimingi ir mylintys,
Atgailaujantys ir prasikaltę
Pakylėjimui suklumpa.
Lakštingalų gatve
Šiandieną pareinu
Į tavąją širdies
Bažnyčią,
Žydėjimu baltu
Purienų
Amžinai
Nevystančių.

Ritos Mockeliūnienės eilės ir nuotr.

Ar Užimtumo didinimo programa padės įsidarbinti vilniečiams?



„Bičiulystės“ archyvo nuotr.

Ministerijos sutarė bendradarbiauti sprendžiant negalios vaikų problemas



Švietimo, mokslo ir sporto, Socialinės apsaugos ir darbo bei Sveikatos apsaugos ministerijos pasirašė dokumentą, kuriuo įsipareigojo teikti realią pagalbą raidos sutrikimų turintiems vaikams.

Tolerancijos link

Praėjusių savaitę žengtas labai svarbus žingsnis – 3 ministerijos sutarė dėl bendro veiksmų plano. Šį kartą jame numatyta pagalba autizmo spektro ar kitą raidos sutrikimą turintiems vaikams. Tikėkimės, kad šitaip petys petin netrukus bus dirbama ir kitose negalios srityse.

Planuojama gerinti diagnostiką

Lietuvos autizmo asociacijos „Lietaus vaikai“ valdybos narė

Kristina Košel-Patil pasidžiaugė, kad pagaliau pasirašytas dokumentas, kuriuo numatomi konkretūs darbai ateinantiems 2 metams. Jį rengiant buvo labai glaudžiai bendradarbiaujama tiek su „Lietaus vaikais“, tiek su kitomis NVO. Pasak K. Košel-Patil, jei ministerijoms pavyks laikytis įsipareigojimų, veiksmų plane numatytos priemonės svariai prisidės prie teigiamų pokyčių.

„Lietaus vaikų“ atstovės teigimu, viena didžiausių problemų šiuo metu ta, kad šalyje nėra ne vieno adaptuoto autizmo diagnostikos įrankio, tik lokaliai ligoninėse naudojami vertimai. Veiksmų plane numatyta spres-

ti šią problemą – ES struktūrinių fondų lėšomis žadama adaptuoti auksiniu autizmo diagnostikos standartu vadinamą testą ADOS-2 ir kitus vertinimo įrankius. Šie testai bus prieinami ir šeimos gydytojams. Be to, Sveikatos apsaugos ministras Aurelijus Veryga patikino, kad šeimos gydytojai, atliksiantys vaiko psichomotorinės raidos įvertinimą, bus skatinami priedais.

Kita problema, į kurią atkreipia dėmesį K. Košel-Patil – raidos sutrikimų turintis vaikas iki 7 metų turi teisę į 40 arba 60 valandų ankstyvosios reabilitacijos paslaugų per metus. To tikrai

(nukelta į 3 psl.)

Integracijos keliu

Gegužės mėnesį pradeda veikti nauja Užimtumo didinimo programa Vilniaus gyventojams. Programa bus įgyvendinta 2019–2020 metais, jai skirta 806 300 eurų, vykdymą organizuoja Vilniaus miesto savivaldybės administracija, bendradarbiaudama su Užimtumo tarnyba.

Programa padės susirasti darbo

Socialinių reikalų ir sveikatos departamento direktorius Jonas Bartlingas, pristatydamas naują programą, sakė, kad jos naudą pajus šimtai vilniečių, kurie šiuo metu sunkiai randa norimą darbą. „Aktyviai skatinsime vilniečių užimtumą ir aktyvumą, padėsime kelti kvalifikaciją, kuri atitiks darbo rinkos poreikius, padėsime integruotis į darbo rinką, joje išsilaikyti ir įgyti daug naudingų praktinių įgūdžių. Visa tai padės susirasti darbą, mažins socialinę įtampą ir atskirtį bendruomenėje“, – kalbėjo J. Bartlingas.

Užimtumo didinimo programa orientuota į trumpalaikius ar ilgalaikius bedarbius, kurie yra užsiregistravę Užimtumo tarny-

boje. Parama galės pasinaudoti jaunuoliai, buvę globos namų auklėtiniai, neturintys 25 metų, nėsčios moterys, asmenys, grįžę iš laisvės atėmimo vietų, piniginės socialinės paramos gavėjai, prekybos žmonėmis aukos, grįžusieji į Lietuvą nuolat gyventi politiniai kaliniai, tremtiniai, asmenys, patiriantys socialinę riziką, bei vyresni kaip 40 metų asmenys.

Skelbiama, kad viena iš prioritetinių Užimtumo didinimo programos sričių – negalią turinčių žmonių įdarbinimas ir kad programoje galės dalyvauti neįgalieji, kurie atitiks numatytus kriterijus bei turės galimybes dirbti atsižvelgiant į jų profesinį pasirengimą, sveikatos būklę, kelionės į darbą ir atgal traukė. Būtina sąlyga – jie turi būti užsiregistravę Užimtumo tarnyboje.

Užimtumo didinimo programoje galės dalyvauti ir ieškantys darbo, ir siūlantys laisvas darbo vietas. Darbdaviais galės būti savivaldybės įmonės, akcinės, uždarnosios akcinės bendrovės, socialines paslaugas teikiančios ar ne pelno siekiančios įstaigos, nevyriausybinės organizacijos, asociacijos, labdaros ir paramos fondai bei biudžetinės ir viešosios įstaigos, kurių valdyme dalyvauja

(nukelta į 5 psl.)

Šiame numeryje:

- ✓ Raumenų reikia ne tik sportininkams 4 psl.
- ✓ Kodėl verta pozityviai mąstyti? 5 psl.

Apie tai,
kas jaudina



Motinos nusipelno daugiau pagalbos

Esame įpratę Motinos dieną šlovinti motinystę, bet yra ir kita jos pusė, apie kurią dažnai nutylime. Gražūs žodžiai skiriami motinoms, kurios sugeba dėl savo vaikų įveikti visas kliūtis ir vienaip ar kitaip išspręsti susidariusias problemas. Tačiau mūsų gyvenimo dailės parašėse yra mamų, kurios sunkioje kovoje už kasdieninį duonos kąsnį palūžta. Apie jas mes beveik kasdien girdime iš žiniasklaidos. Nemalonu skaityti tokius straipsnius, nes juose situacija aptariama vienpusiškai, nesigilinant į priežastis, kurios atvedė moterį į tokių nepavydėtiną jai pačiai ir jos vaikui padėtį. Neatsakingas susidariusių situacijų viešinimas daro nepataisomą žalą tikros pagalbos laukiančiai motinai. Tokia moteris atsiranda socialiniame užribyje, viešai ir savo bendruomenės narių ji yra pasmerkta.

Kokia bebūtų sudėtinga situacija šeimoje, motinų, kurioms nerūpėtų šalia esanti gyvybė, yra vienetai. Gimdyti ir auginti vaikus – natūralus moters instinktas, tad dauguma jų, neatsižvelgdamos į sudėtingas situacijas, apdovanoja save motinystės džiaugsmu ir rūpesčiais. Kartais atrodo, kad už visas šeimoje susidariusias situacijas Lietuvoje atsako tik moterys. Vyrų tarsi neatsakingi nei už motinos, auginančios bendrą kūdikį, jauseną, nei už vaiko gerovę, ypač jei vaikas gimsta su negalia. Kadangi dalis jų bijo finansinės bei dorovinės atsakomybės ir nenori kurti šeimos, teisiškai už nieką ir neatsako. Suprantama, ir šiandieninė situacija nėra palanki – neatsakingą vyrų elgesį mažose gyvenvietėse lemia darbo stoka, o pašalpos gavėjo statusas žmogų visai sugniuždo.

Jei mūsų valstybei iš tikro rūpėtų moterų likimas, turėtų būti skiriamos didžiulės pajėgos komandiniam darbui šeimose. Tik taip mes galime pakeisti tų motinų bei jų vaikų ateitį. Gaila, kad mūsų valstybė, pasinerusi į pelningų projektų iš užsienio diegimą, visai prarado savo žmogišką veidą. Deklaravimas, kad nėra pakankamai lėšų pagalbai šeimoms neatitinka realybės: valstybinėse įstaigose išlaikyti vaikus kainuoja daug brangiau.

Lyginant su vidutine vaikui šeimoje atitenkančia pinigų suma, valstybė globos ir socializacijos centrų išlaikymui skiria protu nesuvokiamas sumas, prie kurių prisideda dar ir ES struktūriniai fondai. Pavyzdžiui, Kauno socializacijos centras iš ES struktūrinių fondų pernai gavo 2,2 mln. eurų. Be kitų paslaugų, už šiuos pinigus nusisamdė saugos tarnybą, nes vaikai iš centro kasdien bėga (nesulaiko net 1,80 m tvora). Kad didžioji dalis skiriamų lėšų sunaudojama aptarnaujamam personalui, o ne vaikams, parodo ir pagarsėjusi Kučgalio socializacijos centro situacija. Čia dirbo 49 auklėtojos, o apgyvendintas buvo tik 1 vaikas (deja, po kelių dienų ir jis pabėgo). Efektyviai nukreipus šias lėšas problemų turinčioms moterims ir jų vaikams gelbėti, tikrai galima pasiekti teigiamų poslinkių. Kompetentingi specialistai jau seniai įrodė, kad motina yra svarbiausia šeimos ašis ir visas problemas turime spręsti per ją. Labai gerų rezultatų šioje srityje yra pasiekusios didžiosios Europos valstybės, ypač švedai. Skyry daug lėšų darbui šeimose, jie iki minimumo sumažino paauglių nusikalstamumą ir grąžino į normalų gyvenimą daugelį priklausomybių turėjusių motinų. Mano manymu, atiminėti iš krizinėse situacijose esančių mamų vaikus yra didžiulis nusikaltimas, nes jos ir taip palūžusios, o be vaikų šalia jų gyvenimas pasidaro dar sunkesnis. Valstybė, manau, užsivertė ant savo pečių nepakeliamą našta, galvodama, kad atiminėdama iš tokių šeimų vaikus, atliks gerosios pamotės vaidmenį. Tik stiprinant motinos ir vaiko ryšį, kuriant įvairius motyvacijos būdus, galima keisti situaciją. Gal ir nepavyks sukurti idealios aplinkos šeimoje, bet gali pasisekti užtikrinti dvejų žmonių – motinos ir vaiko – kokybišką ryšį.

Angelė Rudžiankaitė

Bendruomenė: mūsų stiprybė – vienybėje

Šiauliai:

□ Šiaulių miesto neįgalųjų draugijos pirmininkė **Rolanda Petronienė** su „Bičiulystės“ skaitytojais dalijasi vadovavimo draugijai patirtimi.

Šiaulių miesto neįgalųjų draugijoje įvyko ataskaitinė-rinkiminė konferencija. Patvirtintos draugijos veiklos ir finansinė ataskaitos už 2018 metus. Išrinkta nauja taryba. Balsų dauguma trečiai kadencijai pirmininke išrinkta Rolanda Petronienė, pavaduotoja – Ona Jonikienė.

Pasidalinsiu prisiminimais iš 8 metų pirmininkės darbo. Dvi kadencijos prabėgo lyg viena diena. Atrodo, dar taip neseniai pradėjau dirbti šį sudėtingą ir atsakingą darbą. Sukurtas ansamblis „Verbena“, kuris aktyviai dalyvauja koncertuose, konkursuose, džiugina dainomis draugijos narius ir svečius. Amatų būrelis „Pasidaryk pats“ savo darbus pristato parodose, mugėse. Sporto mėgėjų komanda „Šiaulių ND“ dalyvavo apskrities sporto žaidynėse Joniškėje, Pakruojyje, Radviliškyje, Kuršėnuose, Kaune, Latvijos Bauskės mieste. Visada vadovaujamės šūkiu „Judėsi – ilgiau gyvensi.“ Dalyvių mėgstamos rungtys – smiginis, kopėtėlės, bočia, baidiniai, lėkščiasvaidis ir daug kitų įdomių žaidimų. Tokia veikla skatina žmonių judrumą ir budrumą. Visus 8 metus įgyvendiname Socialinės reabilitacijos paslaugų neįgaliesiems bendruomenėje veiklas. Darbuotojų skaičius išaugo nuo dviejų iki septynių, iš jų trys – su negalia. Žmonių pamėgtos veiklos: savipagalba, saviraiška, individuali pagalba neįga-

Jonava:

□ **Marius Glinskas** laiške „Bičiulystei“ rašo apie smagius Jonavos rajono neįgalųjų draugijos renginius.

Jonavos rajono neįgalųjų draugijos iniciatyva įvyko draugijos sporto užsiėmimus lankančiųjų bei Ruklos reabilitacijos ir slaugos centro gyventojų sporto varžybos.

Pasigalynėta keturiose rungtyse – baudų mėtymo, smiginio, šaškių ir šachmatų. Pirmąsias vietas „skynė“ draugijos nariai, tačiau kitos prizinės vietos su sidabro, bronzos medaliais ir padėkos raštais atiteko rukliečiams. Renginys buvo surengtas Velykų proga, todėl visi pabendravo prie arbatos puodelio, sumušė dar ne

Draugijos pirmininko darbas sunkus ir atsakingas



Šiaulių miesto neįgalieji išklauė pirmininkės Rolandos Petronienės ataskaitą.

liajam, pažintinių funkcijų formavimas, palaikymas, mokymas sveikai gyventi.

Turbūt nei vienoje panašioje organizacijoje nėra, kad visi draugijos nariai būtų patenkinti pirmininko darbu – žmonių daug, daug ir nuomonių. Renginių, kelionių organizavimas – labai sudėtingas dalykas. Pasitaiko, kad pakviesti lektorai likus valandai iki renginio praneša, kad nebegali nustatytu laiku atvykti. Kelionės dažniausiai organizuojamos iš savų pinigėlių, o vakare gavus pranešimą, kad vienas ar kitas kelionės dalyvis susirgo, reikia per valandą surasti, kas pakeis. O kiek žmonių turi išklausti, patarti, padėti išspręsti iškilusias problemas.

Tokiame darbe dirbama dėl negalių turinčio žmogaus. Dažnas pasako: „Kokia garbė – esi pirmininkė“, bet niekas nepaklausia, kiek tenka atiduoti

savo laiko, kad draugijoje įvyktų renginiai, paskaitos, susitikimai, koncertai. Draugystė su kitų organizacijų vadovais – didžiulė dovana, nes iš kiekvieno galima kažko pasimokyti.

Šiaulių miesto savivaldybės taryba 2018 metų pabaigoje draugijai skyrė patalpas Šiaulių sporto gimnazijoje, į kurias persikraustėme sausio pradžioje. Dar pilnai nesame įsikūrę, bet draugijos nariai džiaugiasi – daugiau erdvės, renginius galime rengti erdvoje gimnazijos aktų salėje. Vis dėlto kirba galvoje mintis, ar pajėgsime už jas visada susimokėti. Vis dažniau girdimi žodžiai: „Užsidirbkite ir išsilaukysite“. Draugija vienija daugiausia vyresnio amžiaus žmones su negalia, kuriems gyvenime liko tik pasidžiaugti nuveiktais darbais ir išlikti kuo ilgiau budresniais. Norėtusi, kad sulauktume daugiau dėmesio, palaikymo,

supratimo, pagalbos iš savivaldos atstovų, įmonių, verslininkų, pramonininkų, kad girdėtume mažiau frazių, jog tik dainuojam ir šokam. Mano manymu, kiekvienas besidžiaugiantis gyvenimu žmogus mažiau serga, mažiau išgyvena depresiją, ilgina savo ir kitų gyvenimus. Džiugu, kad draugijoje daug gerų, dėmesingų, veiklių narių.

Balandžio pabaigoje draugijoje įvyko renginys „Pavasaris sugrįžo“, kuriame romansus dainavo ansamblio „Verbena“ dalyviai, koncertavo Šiaulių rajono neįgalųjų draugijos Kužių padalinio ansamblio „Ringuva“ dainininkės, Kuršėnų sporto klubo „Atgaiva“ parodijų teatras. Savo sukurtus kūrinius parodė draugijos narės Vilija Eidininkytė (floristikos darbai); Eugenija Budrienė (megztos kojines), amatų būrelis „Pasidaryk pats“ kiaušiniams iš odos papuošė Velykų medį.

Smagūs pavasario renginiai



Velykinėje šventėje nugalėtojai buvo apdovanoti medaliais ir padėkos raštais.

vieną margutį. Sportininkai dėkojo Justino Vareikio progimnazijos direktorei Olgai Mediekšei už suteiktas galimybes treniuotis ir pasivaržyti neseniai suremontuotoje sporto salėje.

O štai draugijos vokalinis ansamblis „Lieta va“ (vad. Laima Stakeliūnienė) taip pat nesnaudė. Praėjusį penktadienį dainininkės dalyvavo regiono vokalių ansamblių šventėje, vykusioje Jona-

vos kultūros centro filiale – Čičinų kaimo kultūros centre. Nors įsitvirtinti tarp nugalėtojų ir nepavyko, neįgalųjų kolektyvas savo romantiškais dainomis nudžiugino ir žiūrovų, ir komisijos širdis.

Ministerijos sutarė bendradarbiauti sprendžiant negalios vaikų problemas

(atkelta iš 1 psl.)

negana. Komplexinės paslaugos turi būti užtikrinamos nuolat. Be to, jos turi būti prieinamos ne tik didžiuosiuose miestuose, bet ir visoje Lietuvoje.

SAM imasi spręsti ir šią problemą – įsipareigota įvertinti ankstyvosios reabilitacijos paslaugų kokybę, peržiūrėti vaikų raidos sutrikimų ankstyvosios reabilitacijos paslaugų teikimo ir jų išlaidų apmokėjimo tvarkos aprašą, kurti įstaigų, kuriose būtų teikiamos šios paslaugos tinklą Lietuvoje ir pan.

Plane – mokymai specialistams ir šeimoms

K. Košel-Patil pabrėžia, jog labai svarbu užtikrinti kokybišką kompleksinę pagalbą ten, kur vaikas yra ugdomas. Deja, kompleksinės pagalbos sistemos nėra. Be to, daugumai specialistų trūksta kompetencijos autizmo srityje – jie nėra pasirengę priimti vaikų, turinčių autizmo spektro sutrikimą. Ypač tai aktualu mokyklose, ligoninėse, darželiuose, aukštosiose mokyklose, globos institucijose. „Ypač sunki situacija yra ugdymo įstaigose, kur įtrauktis vykdoma tik popieriuje“, – sako „Lietaus vaikų“ atstovė.

Veiksmų plane numatoma rengti gydytojų, slaugytojų, psichologų, visuomenės sveikatos specialistų, pedagogų, kitų specialistų mokymus, kelti jų kvalifikaciją. Švietimo ir mokslo viceministrės Kornelijos Tiesnesytės teigimu, rudenį Lietuvos aklųjų ir silpnaregių centre pradės veikti konsultavimo ir metodinės pagalbos skyrius įvairiapusių raidos sutrikimų turintiems vaikams. Taip pat bus parengtos rekomendacijos dėl ugdymo aplinkų pritaikymo, siekiama, kad vaikams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių, būtų skiriamas mokytojo padėjėjas ir pan.

K. Košel-Patil atkreipė dėmesį į dar vieną problemą – valstybė mato tik vaiką, bet ne visą šeimą, šeimos paliktos kartais labai sunkius iššūkius spręsti vienos. Jos teigimu, trūksta mokymų, psichologinės pagalbos šeimoms nariams. Veiksmų plane numatyta parengti tėvų mokymo programą ir organizuoti mokymus ne mažiau kaip 50–čiai tėvų. „Per metus nustatoma apie 300 naujų autizmo atvejų. Kaip bus atrenkamos tos laimingųjų šeimos, kurios bus apmokytos? Ką daryti kitoms šeimoms?“ – retoriškai klausia „Lietaus vaikų“ atstovė.

Ar sunku suskaičiuoti, kiek turime autizmo atvejų?

Dar viena problema – nėra autizmo statistikos. Dabar deklaruoja, kad Lietuvoje yra 1700 autizmo atvejų. A. Veryga sutinka su nevyriausybinę organizacijų priekaištu, kad šie skaičiai tikrai nėra realūs. „Vilniuje priskaičiuojama tik 100 autistiškų vaikų. Tai tikrai nėra tiesa. Mes juos visus pažįstame. O kur tie, kurie nedalyvauja organizacijos veikloje?“ – svarsto „Lietaus vaikų“ atstovė. – Pasaulinė statistika skelbia, kad autizmo sutrikimą turi 1 iš 68 vaikų. Labai sunku planuoti tikrąjį problemos mastą ir planuoti pagalbą nežinant tikrųjų skaičių.“

Pasak K. Košel-Patil, kitas dalykas, kurio nereikėtų užmiršti – suaugę autizmo spektro sutrikimą turintys žmonės. Oficialiai Lietuvoje yra vos 17 suaugusių autistų. Tai taip pat labai toli nuo realybės. Suaugusiesiems autizmo diagnozė buvo pradėta nustatinėti tik nuo 2015 metų. Iki tol kai asmeniui sukakdavo 18 metų, jis turėjo pasirinkti, ar jam bus nustatyta šizofrenija, ar „pasveiks“.

„Po 10–15 metų suaugusių autistų bus tūkstančiai ir jiems reikės plataus spektro pagalbos

priemonių – nuo grupinio gyvenimo namų iki pagalbos universitetuose ir integracijos į darbo rinką. Ar mes pradėjome tam ruoštis?“, – klausia K. Košel-Patil.

Turime pradėti nuo požiūrio

Socialinės apsaugos ministras Linas Kukuraitis pabrėžė, kad visuomenėje labai trūksta supratimo apie autizmo spektro sutrikimą, todėl pirmiausia reikia keisti požiūrį. „Turėsime visi labai pasistengti, kad ir visuomenė suprastų – ne smerktų, bet padėtų tėvams prisitaikyti ir gyventi.“

Jo teigimu, kad labai trūksta žinių, parodė atvejis Kretingoje, kai vaikai iš šeimos buvo paimti netiksliai įvertinus negalios aspektą.

Socialinės apsaugos ir darbo ministras patikino, kad numatytos konkrečios pagalbos priemonės šioms šeimoms ir socialinėje srityje: bus plėtojami vaikų dienos centrai, kur bus teikiama specializuota pagalba, taip pat ministerija įsipareigojo plėtoti ir laikino atokvėpio paslaugas. Taip pat šeimos bus aprūpintos specialiomis techninėmis pagalbos priemonėmis – specialia kalbą lavinančia programa ir pan. Bus pritaikomi ir būstai – įrengiami sienų paminkštinimai, perkama multisensorinė įranga ir pan.

Vaikų ligoninės Santariškių filialo Vaiko raidos centro vadovė Jovita Petrulytė atkreipė dėmesį, kad pastaraisiais metais vaikų su autizmo spektro sutrikimais skaičius labai išaugo – vien Santariškėse stacionare jų padaugėjo nuo 90 iki 300. Tai didelis iššūkis tiek specialistams, tiek šeimoms. J. Petrulytės teigimu, centras pastaruoju metu specializuojasi teikti pagalbą būtent autizmo spektro sutrikimų turintiems. Vis dėlto tai tik viena grandis, labai svarbu už-

tikrinti ir ambulatorinę pagalbą. Vilniaus apskrityje ją teikia 5 įstaigos Vilniuje ir 1 regione, o dar 7 rajonai neturi ankstyvosios reabilitacijos tarnybų.

A. Veryga sutinka, kad esamų paslaugų nepakanka. Tiesa, daugėja įstaigų, kurios yra sudariusios sutartis su VLK tokioms paslaugoms teikti. Daugėja ir joms atitenkančių lėšų – 2017 m. skirta 5,8 mln. eurų, 2018 m. – 8,5 mln. eurų. Sveikatos apsaugos ministro teigimu, kompleksinės paslaugos, kurios dabar teikiamos Vilniuje ir Kaune, turėtų būti prieinamos penkiuose 5 didžiausiuose Lietuvos miestuose. Jis informavo, kad jau šiemet bus pradėtos Vaiko raidos centro statybos.

Problemas reikia spręsti drauge

A. Veryga pasidžiaugė, kad problemas imasi spręsti kelios ministerijos kartu – vaikams, kurie turi autizmo spektro sutrikimų, reikia ne tik medicininės pagalbos – jie su sunkumais susiduria ir ugdymo proceso metu, ir socialinėje aplinkoje. „Manau, tai yra geras pavyzdys, kuriu ateityje bus dar ne vienas, nes tikrai turime problemų, kurios peržengia vienos ministerijos ar vienos srities ribas“, – sako Sveikatos apsaugos ministras. Jo teigimu, sutelkto, sisteminio požiūrio iki šiol nebuvo.

„Kompleksinis problemos sprendimas – didžiulis pasiekimas, tiek šiai negalios grupei, tiek visai neįgalųjų bendruomenei, – sakė socialinės apsaugos ir darbo ministras Linas Kukuraitis. – Jau atėjo laikas, kai mes pradėjome diferencijuoti, įžvelgti ne bendrai neįgaliuosius, kurių yra per 200 tūkst., bet pradėdame kalbėti apie atskiras negalias ir specializuoti, individualizuoti sprendimus. O sprendimai tikrai turi būti individualizuoti, nes



Lietuvos autizmo asociacijos „Lietaus vaikai“ valdybos narė Kristina Košel-Patil.

skirtingos negalios sukelia skirtingas kliūtis dalyvauti visuomenėje. Tam, kad panaikintume, tas kliūtis, reikia individualių sprendimų.“

„Jokioje srityje nėra toks svarbus institucinis bendradarbiavimas, kaip kalbant apie raidos sutrikimus ir autizmą apskirtai. Tikiuosi, kad ministerijos sušvels pečius ir padarys proveržį šioje srityje“, – sakė Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų filialo Vaikų reabilitacijos ligoninės „Lopšelis“ direktorė Audronė Prasauskienė.

Pasak K. Košel-Patil, šis veiksmų planas – tik pirmas žingsnis. „Tikimės, kad bus užtikrintas finansavimas įgyvendinti šiems pažadams. Kartais ministerijos planai atsitrenkia į savivaldybių abejingumo sieną“, – sakė „Lietaus vaikų“ atstovė. Ji patikino, kad negalią turinčius vaikus auginančios šeimos nenurims, kol nebus suteikta reikiama pagalba. Ji pateikė ir pavyzdį – viena šeima padavė į teismą savivaldybę dėl to, kad neteikė paslaugų, atitinkančių vaiko poreikius. K. Košel-Patil pakvietė žengti ir dar vieną žingsnį – pasirašyti autizmo strategiją artimiausiemis 10–čiai metų.

Aurelija BABINSKIENĖ
Autorės nuotr.

Zarasai:

☐ **Laima Gorpinič** rašo apie įdomią Zarasų neįgalųjų kelionę į Anykščių kraštą.

Anykščių krašto grožiui nėra abejingo nė vieno lietuvio, o ir užsienio svečiai mielai vyksta į šį nuostabų kampelį. Sušilus orui, Zarasų rajono neįgalųjų draugijos nariai susiruošė į pažintinę, edukacinę kelionę po Anykščių kraštą. Pasirinkta kelionės programa buvo turininga ir įdomi.

Pirmasis sustojimas – prie antro pagal dydį akmens Lietuvoje – Puntuko. Pasigrožėję rieduliu, prisiminę akmens atsiradimo istoriją, miško taku ėjome aplankyti lankomiausios Anykščių pramogos – Lajų tako. Medžių lajų takas nuo žemės pamažu kyla iki 21 metro. Takas medžių viršūnėmis vingiuoja 300 m ir veda į 35 m aukščio bokštą, nuo kurio galima apžvelgti apdainuotąjį Anykščių šilėlį, pasigrožėti Sventosios

Aplankius Anykščių kraštą

upės vingiais. Stebint gražius vaizdus taip ir norisi deklamuoti A. Baranausko poemos eilutes: „Kur tik žiūri, vis gražu, žalia, liekna, gryna...“

Dar nepatirtas emocijas ir pasivaikščiojimą lubomis kelionės dalyviai išbandė „Apverstame name“. Tai unikali pramoga. Neįprasta namo erdvė ne visiems sukelia malonius jausmus. Kelionės dalyviai buvo smagiai nusiteikę, džiaugėsi naujais potyriais ir džiugiomis akimirkomis.

Aplankėme 2010 metais įkurtą pirmąjį Lietuvoje Angelų muziejų. Savo sukauptą profesionalių menininkų sukurtų angelų kolekciją padovanojo kultūrininkė Beatričė Kleizaitė-Vasaris. Kolekcijoje – tapyti, mediniai, keramikiniai, stikliniai angelai. Kolekcija nuolat pildoma meno kūrėjų, dailininkų dovanojamais angelais, plenerų darbais. Muziejuje vyk-

ta edukacinės programos, koncertai, literatūriniai ir sakraliniai vakarai.

Kelionę užbaigėme užsukę į Niūronis. Čia įsikūręs unikalus ir vienintelis Lietuvoje Arklių muziejus. Muziejus buvo įkurtas 1978 m. profesoriaus Petro Vainausko iniciatyva. Metams bėgant muziejus pildėsi vis naujais eksponatais, suvežtais iš visos Lietuvos. Šiuo metu visi eksponatai suskirstyti į 4 pagrindinius rinkinius: etnografijos, padargų, spaudinių, transporto. Įdomu buvo apžiūrėti senovines karietas, lineikas, vežimus, pašto tarnybai skirtą kampelį. Išskirtinis gaisrinės vežimas su gaisrininkų inventoriu. Muziejuje veikia kalvė, kurioje susipažinome su kalvio amatu. Dalyvavome edukacinėje programoje „Duonelė kasdieninė“. Šeiminkė daug įdomaus pasakojo apie krosnį, apie senovinius



Kelionės dalyviai prie apversto namo.

Vilhelminos Dubnikovos nuotr.

virtuvės reikmenis, duonos kepimo procesą. Kiekvienas edukacinės programos dalyvis savo rankomis suformavo duonos kepalą, jame įspaudė savo ženklą ir iškepusį parsivežė namo. Kol kepė duonelę, skanavome kaimišką vaišį.

Namo grįžome kupini nau-

jų įspūdžių, praplėtę savo akiratį. Kelionės – tai puiki proga atitrūkti nuo kasdienybės, juk patirti nuotykiškai virsta į puikius prisiminimus. Už kelionės organizavimą nuoširdžiai dėkojame Zarasų rajono neįgalųjų draugijos pirmininkei Vilhelminai Dubnikovai.

Daktaras Aiskauda

Silpni ir neefektyviai veikian-
stys raumenys dažnai suke-
lia įvairių problemų. Deja, kol
jos netampa rimtomis, dažniau-
siai nesprenžiamos. Vien tik
dėl aptariamų dalykų pablogė-
ja kraujotaka, limfos cirkuliaci-
ja, atsiranda virškinimo sutri-
kimų, dažniau vargina vidurių
užkietėjimas, kartais pasidaro
sunku kontroliuoti šlapinimą-
si arba ištuštinti šlapimo pūslę.
Neretai dėl raumenų silpnumo
nusileidžia arba pradeda vienas
kitą spausti vidaus organai. Kai
ilgesnį laiką nekreipiamas dė-
mesys į organizmo siunčiamus
signalus, blogėja raumenų ko-
ordinacija, atsiranda raumenų
įtampa ir netgi būna (tai ypač
dažnai pasireiškia, pavyzdžiui,
blogai maitinamiems vaikams)
raumenų distrofijai ir išsėtinei
sklerozei būdingų požymių.

Paaiškinimas:

distrofija – ląstelių ar tarplą-
stelinės medžiagos pakitimas dėl
medžiagų apykaitos sutrikimo,
gali baigtis viso organizmo li-
guistais pokyčiais;

Žmogui senstant mažėja raumenų masė ir silpnėja kaulų atsparumas lūžiams

Dėl raumenų masės netekties
sumažėjus raumenų jėgai ir pa-
blogėjus fizinio aktyvumo apim-
čiai, netenkama nepriklausomy-
bės atliekant kasdienes darbus.
Taigi, maždaug 14 % 65–75 me-
tų amžiaus asmenų negali atlikti
įprastinių darbų be artimųjų pa-
galbos. Svarbu dar ir tai, jog or-
ganizmui senstant ne tik mažėja
raumenų masė, bet taip pat sil-
pnėja kaulų atsparumas lūžiams.
Dėl abiejų procesų galimos rim-
tos pasekmės – kritimai, kaulų
lūžiai, neįgalumas.

Perkopus 50-ies metų ribą, raumenų masė kasmet mažė- ja po 1-2 %.

Sveiko žmogaus raumeninės
skaidulos nuolat sunyksta ir at-
sistato. Su amžiumi ši pusiaus-
vyra sutrinka ir raumenų skai-
dulų nykimas vyksta aktyviau.
Žmogaus raumenų masė, vei-
kiant fiziologiniams mecha-
niz-
mams, nuo 20 iki 80 metų am-
žiaus sumažėja maždaug 30 %.
Ypač šis procesas ryškiai pasi-
reiškia po 40-ies. Po 30-ies me-

Raumenų reikia ne tik sportininkams



tų kasmet netenkama maždaug
po 1 % raumenų masės; kartais ši
netektis sudaro 8 % per kiekvie-
ną nugyventą dešimtmetį (labiau
mažėja vyrų raumenų masė).
Žmonių, perkopusių 50-ties me-
tų ribą, raumenų masė paprastai
kasmet mažėja po 1–2 %, tuo pa-
čiu silpsta ir raumenų tonusas.

Tarptautinio osteoporozės fondo rekomendacijos

Raumenų masės netektis pa-
prastai atsiranda dėl mažo fizinio
aktyvumo, sergant įvairiomis lė-
tinėmis ligomis (insultas, širdies
nepakankamumas, pablogėjęs
regėjimas, pusiausvyros sutrikimai)
ir kai organizmas nepakan-
kamai aprūpinamas baltymais.

Beje, pagal Tarptautinio osteo-
porozės fondo rekomendaci-
jas būtina kasdien suvartoti ne
mažiau kaip 0,5–1 g baltymų
kiekvienam kūno svorio kilo-
gramui.

Pastabos:

1) asmenys, kurių kūno ma-
sė maža, taip pat atsiradus inks-
tų problemų, baltymų turi var-
toti mažiau (visa tai aptariama
su gydytoju);

2) pagal statistiką 51–70 me-
tų grupėje tik vienas žmogus
iš penkių vartoja tiek baltymų,
kiek būtina organizmui, kad bū-
tų išvengta greitėjančios raume-
nų masės netekties.

Kitas raumenims svarbus faktorius

Kitas raumenų masei svarbus
faktorius – pakankamas vitamino
(toliau – vit.) D lygis kraujyje.
Antai optimalus vit. D lygis pasie-
kiamas esant saulėje – nors
15–30 min., kai būna atviras vei-
das, keliai ir pečiai. Iš dalies vit.
D gaunamas su maistu, pavyzdžiui,
valgant riebias jūros žuvis,
lašišas, konservuotas sardines,

tuną, saulėje džiovintus šiita-
kė grybus, geriant žuvų taukus.
Be to, vit. D yra ikruose, svies-
te, sūriuose, kiaušiniuose, avo-
kaduose ir kitur.

Jeigu kraujyje randama per-
mažai vit. D, visa tai kompen-
suoti vien tik maistu ir pakan-
kamu buvimu saulėje neįmanoma.
Tokiais atvejais kartu su vit.
D turinčiu maistu rekomendu-
jama (tai nustato gydytojas) var-
toti preparatus, turinčius vit. D.
Pagyvenę žmonės, papildomai
vartojantys vit. D, gali padidinti
raumenų masę. Tai jiems padės
atlikti kasdienes darbus, suma-
žins kritimų ir tuo pačiu kaulų
lūžių riziką.

Beje, pagyvenusių žmonių
kritimų riziką didina ne vien
tik raumenų masės mažėjimas,
kojų raumenų silpnumas ir ne-
pakankamas vit. D kiekis, bet ir
pusiausvyros sutrikimai, galvos
svaigimas, daugybės vaistų var-
tojimas (ypač darančių poveikį
galvos smegenų veiklai) bei re-
gėjimo susilpnėjimas.

Raumenų masės mažėjimas
būna susijęs ne tik su neracio-
nalia mityba, kurioje trūksta rei-
kiamo kiekio baltymų ir vit. D,
bet taip pat didelę reikšmę turi
su amžiumi senkantys belatakių
liaukų sistemos resursai.

Pratimai pagyvenusiems žmonėms

Pagyvenusiems žmonėms
yra taikomi specialūs pratimai,
skirti raumenų jėgai ir pusiaus-
vyrai gerinti. Jie atliekami 2–3
kartus per savaitę (jeigu gydy-
tojas nenurodo kitaip). Atliekant
tokius pratimus reguliariai, pa-
gerėja bendra savijauta, raume-
nų jėga, sumažėja kritimų rizi-
ka bei atsiranda galimybė atlikti
kasdienes darbus be artimųjų
pagalbos.

Speciali dieta

Kai kuriose šalyse reklamuo-
jama speciali baltyminė dieta.
Jos autoriai teigia, kad baltymai
gerina imunitetą, mažina riziką
išsivystyti antrojo tipo diabetui.
Kaip didelis privalumas nuro-
doma, jog baltymų masei už-
pildžius skrandį, ilgą laiką ne-
sinori valgyti, greičiau gyja su-
žaloti audiniai, greitėja medžiagų
apykaita, gaunama daugiau
energijos, gerėja plaukų, nagų
būklė, odos elastingumas. Var-
tojamą augalinius baltymus su-
mažėja galimybė sirgti širdies ir
kraujagyslių ligomis, senatvine
silpnaprotyste.

Nors tokia dieta turi pliusų,
tačiau nestokoja ir minusų.
Antai nepasitarus su gydytoju
vartojant pernelyg daug bal-
tymų, galimos šios nemaliosios
pasekmės:

✓ padidėja skysčių netekties
rizika, atsiranda vit., mineralų ir
kitų gyvybiškai svarbių medžiagų
stygius;

✓ padidėja dujų kaupimasis,
užkietėja viduriai arba vi-
duriuojama;

✓ vargina rėmuo, virškinimo
sutrikimai, pakenkiama naudin-
giesiems žarnyno mikrobams;

✓ inkstuose gali prasidėti
uždegiminiai procesai, atsi-
rasti smėlio bei susiformuoti
akmenys;

✓ padidėja galimybė susirgti
vėžiu (ypač jei šia liga sirgo še-
imos nariai ir artimi giminaičiai),
vystosi osteoporozė.

Pastabos:

1) darbingo amžiaus žmo-
nėms baltymų dienos norma
dažniausiai būna 1,3–1,5 g kiek-
vienam kūno masės kilogramui;
esant dideliems fiziniams krū-
viams šie skaičiai bus didesni
(apie 3 g);

2) daugiau baltymų (apie 2 g)
gali vartoti žmonės, dirbantys
intensyvią protinį darbą (jo metu
išiekuojama daug kalorijų), nėš-
čiosios ir žindytės (apie tai būti-
na pasitarti su gydytoju);

3) jeigu baltymų suvartojama
viršijant normą, jie pradeda
kaupis riebalų pavidalu;

4) kai intensyviai sportuo-
jama, baltymai didina raume-
nų masę;

5) piktnaudžiavimas balty-
mais dažniausiai pakenkia virš-

kinimo procesui tuomet, kai or-
ganizmas gauna per mažai ląs-
telienos; taigi būtina su maistu
daugiau vartoti daržovių ir vai-
sių (turi ląstelių), nepadauginti
druskos, krakmolo, vengti
labai šalto ir karšto maisto.

Baltymų šaltiniai

Baltymų turi gyvūninės ir
augalinės kilmės produktai. Ge-
riau įsisavinami gyvūninės kil-
mės baltymai.

Gyvūninės kilmės baltymai
randami mėsos ir pieno pro-
duktuose, žuvyse, kiaušiniuose.
Beje, pastaruoju metu pasigirdo
neigiamų atsiliepimų apie rau-
doną, ypač perdirbtą ar žalingų
priedų turinčią mėsą (mat gali
sukelti vėžį).

Ką daryti? Nebūtina visu
šimtu procentų atsisakyti tokios
mėsos ir tapti vegetaru. Pakan-
ka saikingai ir nedažnai valgyti
rūkytus, keptus ir dar kitaip
perdirbtus mėsos gaminius bei
neužmiršti kartu vartoti daržo-
vių. Taip pat svarbu valgyti žu-
vis, juk tai – mažai kaloringas,
optimalus baltymų ir įvairių ver-
tingų medžiagų šaltinis.

Orientaciniai baltymų kie-
kiai (100 g produkto): vištos krū-
tinėlė – 30 g, žuvis – apie 21 g,
virtas kiaušinis – 7 g, jautiena –
29 g, neriebi varškė – 16,5 g;
stiklinė neriebaus pieno – 7 g.

Augalinės kilmės baltymų
gausu sojose, pupose, pupelėse,
riešutuose, košėse, saulėgrąžose,
kai kuriose daržovėse, tačiau au-
galiniuose maisto produktuose
nėra visų aminorūgščių.

Pastaba: aminorūgštis triptofanas,
iš kurio sintetinis taip vadinamas
džiaugsmo hormonas serotoninas,
randamas tik gyvū-
niniuose produktuose.

Paaiškinimai:

1) triptofanas – žmogui ir
daugeliui gyvūnų nepakeičiama
aminorūgštis, daugelio baltymų
sudedamoji dalis;

2) serotoninas – audinių hor-
monas; jo yra augaluose (pomi-
doruose, bananuose, dilgėlių
lapuose, graikiniuose riešutuose);
jis svarbus nervinių impulsų
sklidimui, kraujo krešėjimui,
reguliuoja kraujagyslių trauki-
mąsi ir plėtimąsi, skatina žar-
nų judesius.

Romualdas OGINSKAS

Prostatos ligas galima pristabdyti sveikai gyvenant

*Sveikatos specialistai pataria
prostata rūpintis itin atidžiai,
nes užleistos ligos gali lem-
ti lytinio gyvenimo, vaisin-
gumo problemas. Nereikėtų
laukti labai ryškių simptomų
ar skausmo: mažesnė ar net
nutrūkstanti šlapimo srovė –
vienas pirmųjų prostatos su-
trikimų ženklų.*

„Eurovaistinės“ vaistinin-
kas Dainius Viederis sako, kad
visiems prostatos sutrikimams
būdingi panašūs požymiai, ir
nors ligos dažniau pasireiškia
vyresniems pacientams, bet ku-

rio amžiaus vyrams, pastebėjus
pirmuosius nemalonus simpto-
mus, tokius kaip pilvo apačios,
sėklidžių ar tarpvietės maudi-
mas, skausmas, labai svarbu ne-
sigėdyti, neneigti tokių simpto-
mų ir nedelsiant kreiptis į gy-
dytoją.

„Į prostatito požymius dė-
mesį pacientai atkreipia dažniau.
Prostatos uždegimas pasireiškia
skausmu pilvo apačioje, sėklidė-
se ar net vidiniame šlaunų pa-
viršiuje, padažnėja šlapinima-
sis, gali atsirasti kraujo šlapime
ar spermoje. O štai šlapinimosi
sutrikimus vyrai linkę pripažinti
rečiau, nors būtent mažesnė ar
net nutrūkstanti šlapimo srovė,

padažnėjęs šlapinimasis naktį,
sudėtinga šlapinimosi pradžia
gali pranešti apie prostatos hi-
perplaziją“, – sako D. Viederis.

Pradinėse kiekvienos ligos
stadijose dažniausiai nusiskun-
dimai yra lengvesni, todėl nere-
tai vyrai į juos žiūri pro pirštus,
tačiau vaistinininkas pataria regu-
liariai tikrintis ir nuo 50-ties, o
vyrams, kurių šeimoje buvo fik-
suoti prostatos vėžio atvejai, nuo
45-erių pradėti naudotis prosta-
tos vėžio prevencinėmis progra-
momis. Laiku pastebėjus onko-
loginį susirgimą, didėja sėkmin-
gos gydymo baigties tikimybė.

Nors prostatos ligos pasi-
reiškia vis jaunesniems vyrams,

pasak vaistinininko, pokyčius la-
bai didele dalimi vis dar lemia
ir amžius.

„Reikia įvertinti ir tai, jog
pagrindiniai prostatito sukėlė-
jai yra mikroorganizmai, kurie
infekcijos metu gali plisti iš šla-
plės ar šlapimo pūslės. Taip pat
priežastimi gali būti ir lytinio
kelio plintančios bakterijos. Ri-
ziką gali padidinti atliktos chi-
rurginės šlapimo takų procedū-
ros, lytinių organų traumos, ne-
ka mažiau svarbus nusilpęs imu-
nitetas, todėl kasdieniam orga-
nizmo stiprinimui verta nepa-
miršti ir A, C, E vitaminų“, –
pažymi vaistinininkas.

Specialistas linkęs nenuver-

tinti ir tokių faktorių kaip padi-
dėjęs kraujospūdis ar gliukozės
kiekis kraujyje, nejudrus gyve-
nimo būdas bei riebus maistas.
Tinkamai kontroliuojant šiuos
rizikos veiksnius, galima pavė-
linti sutrikimus ar net jų visai
išvengti.

Prostatos problemos glau-
džiai susijusios ir su kasdiene
savęs priežiūra, todėl reikėtų
rūpintis subalansuota mityba,
vengti alkoholio, sumažinti iš-
geriamos kavos kiekį. Kad orga-
nizme neužsilaikytų šlapimas,
svarbu kasdien išgerti apie 2 li-
tus vandens, taip pat pasirūpi-
ti tinkamu fizinio aktyvumu.

„Bičiulystės“ inf.

Ar Užimtumo didinimo programa padės įsidarbinti vilniečiams?

(atkelta iš 1 psl.)

savivaldybės administracija, seniūnijos bei verslo įmonės, kurios veiklą vykdo sostinėje.

Darbdaviams už kiekvieną įdarbintą asmenį bus mokamos subsidijos, skirtos darbo užmokesčiui.

Programos rengėjai teigia, kad pirmenybė Užimtumo didinimo programoje dalyvausiantiems darbdaviams bus teikiama, jei jie išsipareigos įdarbinti savo įmonėje vieną ir daugiau negalių asmenų, taip pat – jei teiks asmeninio asistento paslaugą negalią turintiems asmenims ar prieinama forma ir technologijomis, kurios atitinka jo negalumo pobūdį, pagelbės sprendžiant buityje kylančias problemas.

Neįgalieji nėra prioritentinė grupė

Naująją programą paprašėme įvertinti VŠĮ „SOPA“ vadovės Jurgitos Kuprytės. Jos nuomone, teiginys, kad programoje prioritetas teikiamas neįgaliesiems, yra abejotinas. „Išvardytos ka-

tegorijos asmenų, kuriems taikoma programa, bet tarp jų nėra žmonių, turinčių negalią, – sako J. Kuprytė. – Neįgalūs žmonės pagal šią programą gali būti įdarbinami tik tokiu atveju, jei jie atitinka kitus kriterijus, tai yra jei jiems yra daugiau kaip 40 metų, jei jie yra socialinės paramos gavėjai, nėščios moterys ir t. t., vadinasi, apribojimai yra labai dideli.“

„SOPA“ vadovė pastebi, kad neįgalieji kaip atskira pažeidžiamą grupę neįvardijama ne tik savivaldybėms skirtame Užimtumo didinimo įstatyme, bet ir socialinės apsaugos ir darbo ministro L. Kukuraičio 2017 m. pasirašytame įsakyme dėl užimtumo didinimo programos. „Mano nuomone, būtų teisingiausia, jei neįgalieji būtų įvardyti kaip atskira pažeidžiamų asmenų grupė, kuri yra remtina ir kuriai reikia papildomų priemonių“, – sako J. Kuprytė.

Ji teigiamai vertina nuostatą, kad prioritetas dalyvauti programoje ir gauti paramą bus teikia-



Lietuvos neįgaliųjų draugijos pirmininkė Jelena Ivančenko.

mas toms įmonėms, kurios negalią turintiems žmonėms teikia asmeninio asistento paslaugas. „Šia parama galbūt galės pasinaudoti nevyriausybinės organizacijos, kurios negalią turintiems žmonėms teikia asmeninio asistento paslaugas, pavyzdžiui, padeda nuvažiuoti iki poliklinikos ar kitos įstaigos“, – sako pašnekovė.

Lietuvos neįgaliųjų draugijos pirmininkė Jelena Ivančenko, nors ir teigiamai vertina savivaldybių pastangas padėti įsidarbinti neįgaliesiems, Vilniaus miesto užimtumo programoje mato nemažai neaiškių nuostatų. Pavyzdžiui, programoje visiškai neišgryninta, kokias asmeninio asistento paslaugas galėtų teikti darbdaviai – jos teigimu, asmeninio asistento paslaugos dar tik išbandomos vienoje ar kitoje savivaldybėje, jos dar nėra reglamentuotos, vadinasi, darbdaviui palikta pačiam nuspręsti, kokios tos paslaugos galėtų būti.

„Programoje sakoma, kad pirmenybė bus teikiama ir tiems darbdaviams, kurie „teiks informaciją asmeniui, turinčiam klausos ar regėjimo negalią,

prieinama forma ir technologijomis, kurios atitinka jo negalumo pobūdį, – vieną iš nuostatų komentuoja J. Ivančenko. – Bet iš kur darbdavys gali žinoti, kokių priemonių reikia regos ar klausos negalią turinčiam žmogui? Darbdavius reikėtų konsultuoti tokiais klausimais, bet apie konsultavimą programos apraše nekalbama“, – sako J. Ivančenko.

Jos nuomone, apraše yra ir daugiau neapibrėžtų, neišgrynintų dalykų, vis dėlto didžiausias trūkumas, jos nuomone, yra tai, kad ši užimtumo programa nesprenžia nedarbo klausimo iš esmės: „Vėl pakliūname į tą patį uždara ratą – darbdaviui siūlome subsidijas už įdarbintus žmones, bet norint spręsti neįgalių žmonių įdarbinimo problemas, reikia ne subsidijų, o pagalbos priemonių. Be to, jei norima orientuotis į sunkią negalią turinčius žmones, reikėtų ir darbo vietos palaikymo pasibaigus programai.“

J. Kuprytė taip pat sako abejojanti, ar ši užimtumo programa svariai prisidės mažinant neįgaliųjų nedarbą. Pasak jos, programa taikoma tik Užimtumo tarnyboje užsiregistravusiems asmenims, o tai padaręs yra tik kas dešimtas darbo neturintis neįgalus. Be to, neįgalieji, norintys pasinaudoti programa, turi atitikti ir kitus kriterijus. „Manau, apribojimai yra tikrai dideli, todėl žmonėms realiai pasinaudoti šia programa mažai galimybių“, – sako VŠĮ „SOPA“ vadovė.

Ateityje rengiant panašias programas pašnekovės rekomenduoja konsultuotis su neįgaliųjų organizacijomis – tai padėtų išgryninti prioritetus ir išvengti klaidų.

Sigita INČIŪRIENĖ



Motina

Charles Louis Philippe (1874-1909), romano „Motina ir vaikas“ autorius, šlovina motina bei šeimą. Jūsų dėmesiui – šio romano ištrauka.

Kai man buvo 2 metukai, mamyte, tu buvai dieviška jėga, tu buvai gražiausia iš visų gamtos padarų, tu buvai skaidri kaip tekantis vanduo. Tu man buvai visapusiškas pasaulio atvaizdas. Aš tave matau ir jaučiu. Tu panaši į derlingą žemę, kalvas ir slėnius, žaliuojančius laukus ir pievas. Kai paimi vaiką, glaudi prie krūtinės, glostai jį, būna gera, tarsi gulėtum po galingu ažuolu. Neįmanoma įsivaizduoti pasaulio be tavęs. Tu tarsi dangus virš mūsų. Tavo meilė nusidriekia iki horizonto. Aš manau, kad gyvenimas yra lengvas ir laimingas, kai šalia – motina. Visą matanti motina, kuri mus stebi, švelni motina, kuri mums šypsosi, tvirta motina, kai paima mus už rankos. Tu, mamyte, tarsi plati upė, tekanti tarp lapotais medžiais apaugusių krantų po ramiu dangumi.

Aš noriu sujungti savo gyvenimą su tavuoju, nes aš žinau, kad tu pažįsti tas nuostabias šalis, kuriose žmonės jaučiasi laimingi.

Mamyte, aš tave dėmesingai stebiu. Mano akys, kaip pas mus sakoma, atsiveria tarsi kluono durys. Tavo atvaizdas panašus į šieno vežimą, kuriuo bus maitinami tvarto galvijai. Manyje yra užsifiksavęs tavo veidas, tavo rūbai, tavo judesiai. Matau tavo melsvą kepuraitę, kuri primena kokio nors gero žmogaus namo stogą, juodą palaidinę, melsvą prijuostę, sijonus, prie kurių nekimba dulkės. Man atrodo, kad rūbai, kuriuos dėvi mano mama, yra visų mamų uniforma.

Mamyte! Tu nuolat judi tarp daiktų. Aš matau tave bevalančią dulkes nuo daiktų, matau tave sustatančią baldus taip, kad jaustųsi harmonija, reikalui esant juos perrikiuojančią. Aš nelabai suprantu, ką tai reiškia, bet man aišku, koks tai reikšmingas ir sunkus darbas. Toji tvarka tarp kėdžių, stalų, lovų yra tokia svarbi, kad niekas neišdrįstų pakeisti tos harmonijos. Tvar-kymasis, namų rūpesčiai, atrodo, paprasti namų darbai nuo ryto iki vakaro apgaubia namus motinos dvasia. Jeigu Dievas valdo pasaulį, tai motina yra gerasis namų dievas.

Ir prancūzų kalbos išvertė
Janina OŽALINSKAITĖ



VŠĮ „SOPA“ vadovė Jurgita Kuprytė.

Psichologo patarimai

Įsivaizduokime – du draugai keliauja prie jūros ir kelionėje jiems sugenda automobilis. Vienas iš draugų pradeda nervintis, kartoti, kad jie niekada taip ir nepasieks kelionės tikslo, jis netgi kaltina save – esą jam visada nutinka blogi dalykai. Na, o kitas draugas ima stabdyti pakeleivings mašinas, ieško pagalbos, o įvykusią situaciją priima kaip kelionėje patirtą nuotykį. Kuo šie draugai skiriasi? Paprasčiausias atsakymas – kad vienas iš draugų yra optimistas, į pasaulį žvelgiantis pozityviai, o kitas – pesimistas.

Ką reiškia pozityvus požiūris į gyvenimą?

Viena iš psichologijos kryptų – pozityvioji psichologija akcentuoja tai, kad nuo mūsų optimizmo lygio priklauso tai, kaip mums seksis įvairiose gy-

venimo srityse. Taip pat svarbu paminėti, kad optimizmo lygis lemia ne tik kaip klostysis mūsų karjera ar kiti pasiekimai, bet turi ir reikšmingą įtaką sveikatai. Pozityvioji psichologija kviečia koncentruotis ne į sunkumus ir sutrikimus, bet į teigiamas asmens savybes – tas, kurios leidžia mums suspindėti, o taip pat turi didelės įtakos ir geresnei savijautai. Atlikta daug tyrimų, kurie pagrindžia, kad pozityvus požiūris į gyvenimą yra glaudžiai susijęs su sveikese- ne gyvenimu.

Paklauskime savęs: kokią vietą mūsų gyvenime užima optimizmas? Gal visgi esu labiau pesimistas, dažniausiai viską vertinantis neigiamai, netikintis savimi ir savo jėgomis? Optimistą lengviausia atpažinti iš santykio su pačiu savimi. Šie žmonės nėra tokie griežti sau, nekaltina savęs dėl kiekvienos nesėkmės, ateitį mato kaip šviesų laiką, nekantriai laukia būsimų iššūkių. Na, o pesimistai pasaulį linkę matyti kaip

grėsmingą, pavojingą erdvę, kurią savo mintyse spalvina tamsiomis spalvomis. Taip pat pesimistiški žmonės yra linkę greičiau pasiduoti, priima savo nesėkmes kaip neišvengiamybę, nes jaučiasi jų verti, taip pat mažiau dėmesio skiria savo sveikatai.

Kaip padėti sau mąstyti pozityviau?

Dažnai kam nors pasiūlius gyventi, mąstyti pozityviau, reaguojama neigiamai, norisi atkirsti, kad kitam žmogui bepigū tiesiog pasakyti, kaip turėtume būti nusiteikę. Tad kaipgi to pasiekti? Visų pirma reikėtų atsakyti sau į klausimus: kokie yra mano poreikiai, lūkesčiai, vertybės? Kaip aš galėčiau kokybiškiau rūpintis savo sveikata, labiau mylėti save, nesijauti blogai, kai nedarau dalykų, kurie visiškai man nepriimtini? Taip pat svarbu nepamiršti savęs motyvuoti, apdovano- ti už mažus pasiekimus, mokėti pagirti save padarius net ir minimalią pažangą, nelaukiant

galutinio rezultato. Nepadrąšinus savęs pasiekti tikslą gali būti labai sudėtinga. Dar vienas svarbus, gal kiek netikėtas elementas, skatinantis mūsų pozityvumą bei kokybiškesnę savęs priėmimą, – dėkingumo jausmas. Asmenys, turintys stipriai išreikštą dėkingumo jausmą pasauliui, dažniau džiaugiasi kasdieniais dalykais, labiau vertina kito pastangas jam padėti.

Dėkingumas padeda susikoncentruoti ties pozityviomis patirtimis, skatina mus labiau savimi rūpintis, stengtis dėl savęs ir savo sveikatos. Nors ne visos dienos būna džiugios, pozityviosios psichologijos atstovai teigia, kad sunkesniu laikotarpiu vertėtų kuo daugiau laiko skirti malonioms veikloms, toms, kurios teikia džiaugsmo – tai efektyviausiai padeda išstumti neigiamas mintis. Pozityvumas – tai ne tik dvasinė nuostata, bet ir pastangų reikalaujantis procesas.

Akvilė SIAURUKAITĖ
Psichologė

Kodėl verta pozityviai mąstyti?

Neįgalieji pasaulyje

Kartą Haną Pasterną pakvietė į alternatyvios motorikos kursus. Ji paskambino organizatoriams ir paprašė paaiškinti, kam skirti šie kursai. „Mokymuose dalyvaus neįgalieji, kurie juda vežimėliu ar naudodamiesi ramentais“, – išgirdo atsakymą. O kodėl nebuvo galima paprasčiau pavadinti šių kursų? Anot organizatorių, alternatyvi motorika – labai skambus ir gražus, nieko neįžeidžiantis pavadinimas.

Ką slepiame?

Anot Hanos, tokiais pavadinimais, kaip alternatyvi motorika, slepiama negalia, ji tarsi pristatoma pagražinta forma. „Man tai nepatinka, – kritikuoja Hana alternatyvios motorikos kursų organizatoriai. – Tokie pagražinimai klaidina žmones, nesuteikia reikiamos informacijos. Žaidimai žodžiais, dėl kurių net gali kilti nesusipratimų. Kai man kas nors pasako, kad turiu regos negalią ar esu silpnai matanti, aš pataisau. Sakau, esu neregė.“

Lenkė H. Pasterną – žinoma rašytoja. Ji studijavo prancūzų filologiją, gerai moka anglų kalbą, yra profesionali logopedė. Gyvena be jokių barjerų, nors nuo mažens yra neregė. Ji dirba neįgalųjų reikalų konsultante Rybniko pilietinių iniciatyvų centre. Hana labai gerai išmano neįgalųjų reikalus, jų poreikius. Nebijo kelti viešumon problemų, kurios kitiems gali pasirodyti iš piršto laužtos, tačiau iš tikrųjų nuodija neįgalųjų gyvenimą.

Pasiklydę tarp žodžių

Iš šalies žiūrint, tikrai nelengva numatyti, kad kartais visai nenorėdamas gali netyčia įžeisti žmogų su negalia. Hana turi daug pažįstamų – ir sveikų, ir neįgalų, daug bendrauja, turi sukaupusi daugybę istorijų, kuriomis mielai dalijasi paskaitose, susitikimuose su skaitytojais, panaudoja teikdama konsultacijas neįgaliesiems.

„Žinau, kad autistams labai nepatinka, kai juos pavadina žmonėmis, turinčiais autizmo spektro sutrikimų, – aiškina Hana. – Mat tokiu būdu tarsi teigiama, kad jie skiriasi nuo kitų neįgalų žmonių. Jie nori būti traktuojami taip pat, kaip

Hana konsultuoja ir... šokiruoja



ir kiti žmonės su negalia, nori būti vienodai vadinami. O jei vadinami kitaip, tai tarsi įtariama, kad tai nėra tikri neįgalieji, kad jie gal net specialiai išsidirbinėja, krečia šunybes ir net tyčiojasi iš kitų žmonių.“

O jei tave paliks miške?

Psichikos krizių temai skirtoje konferencijoje Hana susipažino su moterimi, kuri serga šizofrenija. Per pertraukas tarp pranešimų juodvi daug kalbėjosi ir net susidraugavo. Paaiškėjo, kad abi mėgsta vaikščioti su šiaurietiškomis lazdomis. Susitarė, kad kitą kartą Hana atvažiuos į Varšuvą su lazdomis. Vaikščiojimą poromis Lenkijoje išpopuliarino neregys Pavelas Piečiovičius iš Poznanės. Priekyje eina matantis žmogus, o neregys – iš paskos. Juodu jungia tokie diržai. Neregys žengia drąsiai, nes jaučiasi saugus, tarsi kokiam koridoriuje, jaučia įtemptą diržą iš kairės ir dešinės, yra įsitikinęs, kad priekyje nėra nieko, už ko galėtų užkliūti ir susižeisti.

Grįžusi namo, Hana papasakojo draugėms apie naują pažįstamą ir planuojamą pasivaikščiojimą dviese. Kilo diskusija. Ar tu nebijai eiti su psichikos ligone? Juk beveik nepažįsti jos. O jeigu jai kas nors šaus į galvą ir ji tave paliks vidury miško? Hana gynėsi, kad ta moteris pažįsta savo ligą, vartoja vaistus, dalyvauja profesinėje ir visuomeninėje veikloje. Tik viena draugė pritarė: „Viena beprotė, kita – akla, susitarsite.“

Stop. Dabar reikia paaiškinti, kodėl Hana draugės žodžius palydėjo šypsena, o svetimam – neatleistų. Lenkų kalboje *slepa* (akla) turi neigiamą atspalvį, nes dažnai šiuo žodžiu apibūdina-

mi žmonės, kurie, kaip sakoma, žiūri į knygą, o mato špygą, tai yra, nepastebi akivaizdžių dalykų ir reiškinų. Hana nori būti vadinama *niewidoma* (neregė).

Pažintis, pakeitusi Hanos gyvenimą

Helen Halpern – profesorė iš Glazgo – tapo ne šiaip dar viena Hanos drauge. Hana parašė apie ją knygą. Tikras stebuklas, kad jos tapo artimos, nes buvo absoliučiai skirtingos. Žydė ir katalikė, vegetarė ir mėsdė, studentė ir mokslininkė, mokanti 13 kalbų.

Tą grubų posakį „Viena beprotė, kita – akla“ Hana pirmą kartą išgirdo, kai išėjo pasivaikščioti su Helen. Reikia britę įsivaizduoti: ant korekcinių akinių ji užsideda dar vienus – nuo saulės, o kadangi yra labai jautri garsams, ausis užsidengia didžiulėmis ausinėmis. Ji eina labai keistai, nes turi koordinacijos problemų... Žodžiu, vaizdelis įspūdingas. O šalia tokios originalios žmogystos, dar jai į ranką įsikabinusi, – neregė. Bevaikščiojant išgirsta visokių replikų, daugiausia nemalonių. Hanai buvo pikta, kad neįmanoma stabtelėti ir pasikalbėti su tais žmonėmis. Helen ir nesugebėtų nieko paaiškinti, nes turi komunikacijos problemų. Labai protingas žmogus po klouno kauke...

„Tačiau ten, kur įmanoma, paskaitose, pamokose, daug kalbu apie bendravimą su neįgaliesiais, apie prikeliančius ir užmušančius žodžius, apie širdžių jautrumą“, – sako Hana. Ji labai daug išmoko iš Helen ir liko jai labai dėkinga.

Pagal užsienio spaudą parengė
Brigita BALIKIENĖ

Izraeliečiai 3D spausdintuvu atspausdino širdį

lėmis, skilveliais ir kameromis“, sakė projektui vadovavęs Talas Dviras iš Tel Avivo universiteto. „Žmonėms ir praeityje yra pavykę 3D spausdintuvu atspausdinti širdies struktūrą, tačiau be ląstelių ar kraujagyslių“, – sakė jis. Vis dėlto mokslininkai sako, kad laukia dar daug iššūkių, kol atsiras visiškai funkcionuojančių, transplantacijoms tinkamų tokiu būdu sukurtų žmogaus širdžių.

Tyrimo išvados buvo paskelbtos mokslo žurnale „Advanced Science“, o pirmadienį Tel Avivo universitete žurnalistams buvo pademonstruota 3D spausdintuvu sukurta maždaug vyšnios dydžio širdis. Dabar mokslininkai turi „išmokyti“ atspausdintas širdis „elgtis“ taip, kaip tikrosios. Tuomet planuojama transplantuoti jas gyvūnams.

„Bičiulystės“ inf.

Žiniasklaidoje apie neįgaliųjų gyvenimą

Dukros negalia paspaudė energijos jungiklį

Ingrida Nagrockienė „Sekundėje“ pasakoja apie gerumo angelu vadinamą panevėžietę Aldoną Jankevičienę. Jau daugiau nei tris dešimtmečius Aldona dirba Panevėžio greitosios medicinos pagalbos stotyje, o laisvalaikiu dar ir savanoriauja neįgaliųjų draugijoje.

A. Jankevičienės gyvenime varikliu ir dideliu postūmiu eiti į priekį tapo vaiko liga. Šiandien šią moterį sutiksi visą parą iš vienos Panevėžio vietos į kitą skubant su greitosios medicinos pagalbos komanda. Kitą dieną ji padeda ruošti kokius nors šventei sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijoje „Panevėžio viltis“. Trečią – Aldona bendrauja su projekte „Solidarumo kava“ šį gėrimą nemokamai verdančiais neįgaliesiais Panevėžio jaunuolių dienos centre. O kai nori ištrūkti iš savo miesto, išsiruošia į koncertą, teatrą ar kelionę su vyru ir 36-erių dukra Gintare. Būtent ji ir yra energingos mamos užtaisas neužsibūti vienoje vietoje.

Kai A. Jankevičienės pirmagimelei tebuvo pusantros metų, mažylė netikėtai susirgo sunkios formos gripu. Ši liga komplikavosi, mergaitę ištiko koma, diagnozuotas meningoencefalitas, vaiko gyvybę gelbėti skubėjo Vilniaus gydytojai. „Buvo 1985-ieji, medikai prognozavo, kad dukra ne tik kad nevaikščiots, nekaltės, bet tikriausiai net ilgai ir negyvens“, – prisimena Aldona. Likimo smūgis jauną sutuoktinių šeimą iš pradžių išmušė iš vėžių, kamavo nežinia dėl atei-

ties. Bet netrukus tėvai ryžosi pasipriešinti medikų prognozėms ir darė viską, kas įmanoma, kad tik jų dukrelė gyventų visavertį gyvenimą. „Mūsų laukė ilgi metai reabilitacijos, kelionių po sanatorijas, mankštos, užsiėmimai, nuolatiniai vizitai pas gydytojus – labai daug dirbome dėl savo vaiko“, – pasakoja A. Jankevičienė. Ir šios tėvų pastangos atsipirko – šiandien Gintarė savarankiška jauna moteris, kuriai tik retkarčiais tenka padėti suprasti šio pasaulio subtilybes. Liga šiek tiek pakenkė jos jos intelektui. „Dukra baigė mokyklą pagal jai pritaikytą programą, dėl neįgalumo dirbti negali, gyvena kartu su mumis, bet veiklos turi dar daugiau nei mes. Tiek, kiek Gintarė apkeliavo Lietuvos ir užsienio valstybių, ne kiekvienas sveikas per savo gyvenimą pamato“, – sako ir pati keliauti itin mėgstanti mama.

O Gintarė aktyviai dalyvauja tiek Jaunuolių dienos centro, tiek bendrijos „Panevėžio viltis“, į kurią su mama atėjo dar prieš 30 metų, projektuose. Mergina vaidina, važinėja į gastroles, užsiima sau mielais pomėgiais. Neįgaliesiems dabar Panevėžyje padeda daug draugijų, todėl šie žmonės vis drąsiau eina į viešumą.

Verslas negali galvoti tik apie save

Lietuvos verslo konfederacijos tinklalapyje www.lvk.lt rašoma apie įmonę, kuriai įteiktas įteiktas Lietuvos verslo konfederacijos (LVK) „Socialiai atsakingo verslo“ apdovanojimas.

Suprasti savo atsakomybę prieš visuomenę ir jai atiduoti duoklę privalo kiekvienas verslas. Tuo įsitikinęs socialinės įmonės „Smiltainis ir ko“ vadovas Aivaras Šidla.

A.Šidlos filosofija paprasta: svarbiausia vertybė yra žmogus, todėl jam ir reikia skirti didžiausią dėmesį. Gražiais žodžiais tai nesibaigia, o išvirsta į jau tradicija tampančius bendrovės socialinės atsakomybės projektus – pradedant talentingų vaikų rėmimu, baigiant piešimo pamokomis žmonėms su negalia.

Kaip pasakoja vienam didžiausių Lietuvoje produktų iš popieriaus ir kartono gamintojui „Smiltainis ir ko“ vadovaujantis A. Šidla, socialiai atsakingu gali būti tik tvirtą vertybinį pagrindą turintis verslas.

„Įmonės efektyvumo didinimas ir inovacijų diegimas yra be galo svarbu. Tačiau nereikia pamiršti ir to, kad mes visi šiame pasaulyje esame susiję įvairiais ryšiais. Todėl verslas privalo dalį savo resursų nukreipti ir į aplinkos gerovės didinimą. Taip verslas ne tik prisidės prie laimingesnės visuomenės kūrimo, bet ir gaus teigiamą grąžą pats: ne vie-

nas atliktas tyrimas patvirtino, kad socialiai atsakingas įmonės labiau vertina ne tik visuomenė, bet ir patys jose dirbantys žmonės“, – pastebi A. Šidla ir duoda konkretų pavyzdį.

„Mūsų tikslas yra toks, kad piešti galėtų visi, kas tik nori. Bet norint tai daryti yra reikalingos tam tikros žinios. Būtent piešimo pamokų organizavimas vaikų namuose, ligoninėse ar specialiosiose mokyklose ir yra mūsų būdas su piešimo pasauliu supažindinti kuo daugiau vaikų su negalia ir be jos, o taip pat ir negalią turinčių suaugusiųjų. Esame užsibrėžę kas ketvirtį įgyvendinti bent po vieną tokį mokymo renginį. Tiesa, netolimos ateities planuose yra ir specialios tokiems renginiams skirtos erdvės atidarymas“, – tikino „Smiltainis ir ko“ vadovas.

O jau šįmet, kovo viduryje, dailės pamoka buvo suorganizuota ir specialiųjų poreikių turintiems vaikams Vilniaus Šilo specialiojoje mokykloje. Čia ją vedė tikras įkvėpimo šaltinis – po patirtos stuburo traumos nebevaikštantis sportininkas Mindaugas Baltuška, sau keliantis pačius įvairiausius iššūkius.

Prie kūrybos šaltinio

Pavasario spalvos



Balandis – pats maloniausias pavasario mėnuo. Sprogsta pumpurai, virš baltaliemenio beržyno pasipila žalsva migla. Vakarai pakvimpa sprogs-tančiais klevais ir beržais. Žemė kvepia net ir pačiuose nušaliausiuose kampiluose. Balandžio orai permainingi – ir giedros šalnos šalvena, ir sausra alina – vis tiek diena ilgyn ir ilgyn. Saulė atgimstančios gamtos laiptais kopia vis aukštin ir aukštin, kviesdama ir žemę, ir žmones, ir paukščius į kelionę – į aukštą žalsvėjantį pavasario kalną.

Kartais debesų kalnai auga kaip balti bokštai, glaudžiasi vienas prie kito, patamsėja ir smagiai nulyja, nugriaudėja. Kiekviena diena vis aukštin ir

aukštin pakelia želmanį ir žolę, gėlytę ir medelį. Pavasaris veržte veržiasi, paukščiai būriais grįžta. Miškuose pasklinda žibuoklės, pabaliuose auksu nugeltonuoja purienos, šiluose išsiskleidžia pūkuoti šilagėlių varpeliai. Laukai ir upeliai, visi miškai ir girios dainuoja pavasariui. Saulė virpa jų rausvose šakose, sprogsančiuose pumpuruose ir žadina žemės širdį. Baltą žiedų kilimą nukloja plukės. Miškai prisipildo įvairiausių balsų, giesmių, trelčių. Visos dienos – žalsvo atspalvio. Saulėtą, šiltą dieną pumpurų žalsvumas dar žalesnis. Beržai ir klevai pasipuošia švelniais, kvepiančiais lapeliais. Subaltuoja pabaliuose ievos. Nuo pat pavasario iki vėlyvos vasaros

dainuos kikiliai. Kyla troškimas kuo greičiau eiti į miškus, į laukus, į paupius ir klausytis paukščių klarnetų muzikos, kur lakštingalos traukia savo giesmelių posmus, virpinančius širdį. Prieš saulės tekėjimą gegutė pasigarsina savo ku-kū, net beržynus suvirpina savo skardžiu kukavimu. Gegule, gegule, liūdnas paukšteli, kiek man dar metelių atskaičiuosi? Subaltuos žiedų debesys – žydės sodai, pienės kaip geltonos saulutės nuklos visus pievas. Gegužė kiekviena pieva – žiedų pasaulis, kurio nei krašto, nei pabai-gos nematyti. Kiekvienas žolynėlis nori parodyti savo žiedelį, savo sielelę.

Tuo minėsime Motinos dieną – pačią švenčiausią ir brangiausią.

Toli prie žalio kaimo gyvena mano mintys... Nuskambėjo paukščių balsais pavasariai, margiausiais kilimais nužydėjo vasaros, nušnarėjo auksiniais lapais rudens, pralėkė baltosios žiemos... praskriejo ir metai. Nieko nėra amžino – stovėdami išmirė medžiai, išnyko vienkiemiai, užgriuvo šuliniai. Liko tik prisiminimai – laiko gijos. Prie vartelių, prie žydrinės vyšnios stovinti mamutė, ilgingu žvilgsniu ji išlydi ir laukia sugrįžtant... Namai, alsuojantys ramybe, užuovėja, šiluma...

Gražina KALVAITIENĖ

Kazlų Rūda
Autorės nuotr.

Jei reikės...

Mamai

Degančių aguonų kibirkštis
surinksiu
Ir delne suspaudus nešiu tau
vienai.
Nors jos skaudžiai kandžios
Pulso tankius tvinksnius,
Dėl tavęs išversiu – tu juk tai žinai.
Židinį įkursiu, kad liepsna kvepėtų
Net pačiam toliausiam sodo
pakrašty...
O sūpuoklėj supsiu valandas
iš lėto,
Kad ilgiau pabūtum dar su
manimi...

Jei reikės, sudušu bangele prie
kranto
Ar pečius apglėbsiu pušele
žalia...
Jei kažkas nuviltų ar kažkas
išbartų,
Dar ne vieną kartą grįšiu pas
tave.
Tik išsaugok dainą kaip
vestuvių žiedą,
Kaip žibuoklės mėlį savo
akyse...
Laikas metų vingiais tyliai
tyliai brenda –
Tu šypsaisi balta sodo vyšnele...
Aldona MAKSVYTIENĖ
Vilkaviškis

Glosto žvilgsnis tylus

Mamai

Bučiuoja žaros paliktus namų
slenksčius,
Paryškindamos staktojų rėžį vaiko
ūgio.
Sulėtinu žingsnius, sustoju ir
lenkiuos,
Mamos daržely tebežydi baltos
plukės.
Atsargiai glosto pašalius namų
dvasia,
Tik vėjai durų rankeną garsiau
klebena.
Šilti lašai, suvilgę žiedlapius rasa,-
Suspindo ašara sūri, tikra – ji
mano.
Lyg prie mamos prie vyšnios taip
saugu,
O virš galvos – šakoj paklydusi
žvaigždutė.

Ankstyvas paukštis švilpteli
viršum laukų,
Atrodo, taip sėdėčiau per
didžiausią liūtį.
Užuodžiu blynų kvapą
slenkant kaminais,
Svirtis, pakėlus petį, retkarčiais
suvirpa.
Prisėdu ant suolo po alyvom,
kur kadais,
Ilsėjosi visa šeima per dieną
nusidirbus.
Tik kai į pilką Dangų
mėnesienoje žiūriu,
Atrodo, tavo akys, mama,
mane glosto.
Mes juk abi panašios, nes ir aš
turiu
Duobutę tokią pačią, kaip ant
tavo skruosto.
Regina PALEVIČIENĖ, Vilnius

Miniatiūros

Padėka mamoms

Mielosios, kantriosios mūsų Mamos, žemėn atkeliaudamas žieduotas gegužis atneša Jūsų šventę – Mamos dieną. Lemtis, atėmusi iš mūsų sveikojo žmogaus gyvenimo džiaugsmą, dovanuoja Jūsų pasiaukojimą, meilę ir širdies šilumą. Jūs ne tik matot, bet ir jaučiat mūsų, savo amžinų vaikų, skausmą, trumputes džiaugsmo akimirkas. Kartu su mumis džiaugiatės mūsų didesniais ar mažesniais pasiekimais.

Stengiatės mūsų monotonišką gyvenimą paversti įdomesniu – padedate ant stalo naują, dar spaustuvės dažais kvepiančią knygą. Sveikieji mūsų broliai ir sesės, matydami tokią taurų Jūsų elgesį, net neprasomi mums padeda. Mielosios, gerosios mūsų mamos, gyvenkit dar daug pavasarių. Mums tokie reikalingi Jūsų žodžiai, sustiprinantys dvasiškai. Reikalinga Jūsų parama. Dėkojame Jums už paauktas valandas, minutes, sekundes. Tegul dar daug dienų atseikėja lemtis ir skiria kuo geresnę sveikatą Jums, mūsų kantriosios, vienintelės mamos. Težydi Jums patys gražiausi pavasario žiedai.

Gegužiai

Ateini lyg nerūpestingas jaunuolis, pasipuošęs žiedų vainiku, pasikvietęs talkon sugrįžtančius iš šiltųjų kraštų paukščius, saulės spinduliais nuauksini žemę, patiesi kvapniuosis pienuių kilimus, džiugini širdis ir akis savo buvimu. Nors taip greit prabėgi, bet atminty iki kito tavo apsilankymo išlieka šviesi, giedra nuotaika, lyg pavasarinis obelių žydėjimas.

Kaštonas

Uždegė kaštonas savo baltasias žiedų žvakes. Žiūri žmogus ir negali akių atitraukti nuo to gamtos stebuklo. Žiedai, vėjui pūstelėjus, supasi ant kaštonų šakų. Atrodo, tarsi šoktų pavasarinį šokį. O taip gera žiūrėti į tas baltasias kvapniųjų žiedų žvakes, kviečiančias į pavasarinį gėlių bei paukščių giesmių pasaulį.

Aušra VERBLYDAVIČIŪTĖ

Šeduva

Konkursas „Buva ir Lietuva išėjęs...“



Kastyčio Turevičiaus nuotr., Šakių r.

Partizanų motinoms

Jie buvo Laisvė, jie buvo Lietuva
Tame mažam, drėgnam raistynų
kauburėly,
Po eglių šakomis žeminėje troškioj.
Jie tebebuvo Laisvė tylioj,
graudžioj dainoj
Ir ašaroj, tokioj karštoj, tokioj sūrioj,
Neišverktoj, neišraudotoj.
Jie tebebuvo Laisvė,
Jie buvo Lietuva.
O kontūrus žemėlapio tos Lietuvos
Ant brukto akmenų Bažnytkaime
tyliam
Krauju išbraižė jaunas partizanas.
Jie buvo Lietuva ne dėl savęs –
Dėl mūsų, likusių, pabėgusių, tylių
ir susigūžusių.
Ir dėl dainos apie rūtelę žalią
Ir piliakalnių žilų,
Dėl kryžiaus palei kelią.
O po tuo kryžium kažkada
Marija motina raudoj
Ir budeliai jai leido verkti
mirštančio sūnaus,
Ir ašarų jai slėpti nereikėjo,
Ir skausmą savo išraudoti ji galėjo.



O kaip Lietuvė motina išverkt
galėjo savo kančią,
Ant grindinio išvydusi sūnelį
rūbais nuplėštais
Ir spardomą į pačią širdį ir į
galvelę tokią jauną.
O, motin, kaip iškentėjai šitą
kančią,
Ją akmeniū širdy paverst turėjai,
Nes šitie budeliai net verkti tau
neleido.
Tad kaukti tarsi vilkei jai beliko
Parpuolusiai vidurnakty
gūždiam.
Prie tos obels, sūnelio garbei
pasodintos.
Tik kaukt kaip tarsi vilkei jai
beliko,
Kai irštvoje vilkiukų neberanda.
Ir taip juodos nakties glėby
Raudoj partizanų motinos,
O galbūt jų širdy, erškėčiais
vainikuotoj,
Raudoj Lietuva,
Raudoj Laisvė...
O, Dieve laimink šitą šalį,
Kur tiek kančios ir tiek vilties,
Kur tiek dainų ir tiek raudų
Ir miško glūdumoj nežinomų
kapelių.
Danutė ŠERŽENTIENĖ, Telšių r.

Viešoji įstaiga
Steigėja – LND

Bičiulystė

Adresas laiškams: „Bičiulystė“, Saltoniškių g. 31 (401 kabinetas), 08105 Vilnius
Tel./faks. (8-5) 275 1934. El. p. redakcija@biciulyste.lt

www.biciulyste.lt

Redaktorė Aldona MILIEŠKIENĖ

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

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

Leidinio indeksas 67325. Tiražas 2200 egz.
Ofsetinė spauda. 2 sp. l. Spausdino
UAB „Respublikos“ spaustuė, Vilnius