

*Liet.PS  
artinasi –  
spalis –  
darbymetis  
įsibėgėja!*

**INFORMACIJA  
TEIKIAMA:**

*Prezidentė-  
pirmininkė  
(KJPŽB)  
Aldona Marija  
Gedvilienė tel.  
866673965; el. p.  
amgedv@gmail.c  
om;*



Liet.PS  
prezidentės  
pavadootoja

**GERTRŪDA  
PETRĖTIENĖ**

Telef.  
861722404

Daugiau  
informacijos

[www.lietps.eu](http://www.lietps.eu)

visi 2016  
m. laikraštėlis:

[https://drive.google.com/folderview?id=0B9scuKy4QwYsZXJING5OaXV1WjA&usp=drive\\_web](https://drive.google.com/folderview?id=0B9scuKy4QwYsZXJING5OaXV1WjA&usp=drive_web)

<http://nacionaliniskomitetas.lt/category/zinias/klaida/>

[www.nacionaliniskomitetas.lt](http://www.nacionaliniskomitetas.lt)



**LIETUVOS PENSININKŲ SUSIVIENIJIMAS**

Klaipėda-2015-03-10 (įkūrimo data). Asociacija, Smilties Pylimo Nr.3 bt 4 92250, Klaipėda, telef. 866673965, el.paštas amgedv@gmail.com, kodas 303871378. Atsiskaitymo saskaita LT80 5015 4000 0103 2261 EUR, USD Kredito unija „Memelio taupomoji kasa“, kodas 300087289

**Visada galite paremti. Būsime dėkingi už 2%!**

# Auksinis ruduo

**Nr.10 (54)**

Klaipėda 2016-09-01

Pavadinimo autorius gerb. SAULIUS SAVICKIS – org. „MŪSŲ MIESTAS KLAIPĖDA“ buvęs prezidentas

Internetinis laikraštėlis skirtas visiems LIETUVOS ŽMONĖMS, leidžiamas vieną kartą mėn. Užsiprenumeruoti galite nemokamai [aldonamarija2@takas.lt](mailto:aldonamarija2@takas.lt)

## VIENYBĖ – MŪSŲ JĖGA!



Prisiminimai: – Baltijos kelias, Baltijos jūros apkabinimas...tada ir dabar...?

Šiame numeryje skaitykite:

1. Valstiečių-žaliųjų štabo atidaryme...
2. N.PUTEIKIS
3. ŽINAU, KĄ RENKU
4. LLP Rolandas Paulauskas
5. Atmintinė rinkėjams 2016
6. Kreipimasis į užsienio ambasadas Lietuvoje.
7. Atmintinė rinkėjams
8. N.Puteikio –E. Krivicko koalicija
9. Nauja televizija
10. Lytinis auklėjimas – kaip turėtų būti...
11. Sveikata: Alkoholio poveikis kūnui ir smegenims
12. Gyvenimo filosofija: kunigas Gytis Gurkšnys...
13. Redakatoriaus žodis



RINKIMAI, RINKIMAI RINKIMAI...



Valstiečių ir žaliųjų partijos štabo atidaryme...vadovai Atskira programa pensininkams!



Plakatai prieš korumpuotus valdininkus!



## NAGLIUS PUTEIKIS



Kovosiu prieš politikus, kurie vagia ir ima kyšius! Už didesnes algas ir pensijas eiliniams žmonėms!

ANTIKORUPCINĖS N.PUTEIKIO IR K.KRIVICKO KOALICIJOS  
(Lietuvos centro partija ir Lietuvos pensininkų partija)

6 smūgiai politinei korupcijai, emigracijai, turtinei nelygybei ir skurdui:

1. Panaikinsime Seimo narių neliečiamybę ir kitas valdžios privilegijas. Apklausiai, įtarimų pateikimui ir sulaikymui nereikės Seimo leidimo.
2. Kyšininkai turi sėdėti kalėjime, o ne atsipirkti bauda. Už korupciją teisti politikai negalės dalyvauti rinkimuose. Sumažinsime Seimo narių ir valstybės tarnautojų skaičių proporcingai gyventojų skaičiui. Įsteigsime Antikorupcijos biurą, kuris prižiūrės, kad valdžios sprendimai būtų nekorupciniai, sustiprinsime STT galias ir finansavimą, kovai su valstybine korupcija pasitelksime geriausias ES praktikas;
3. Sustabdę didžiąją politinę korupciją sutaupytais milijardais išspręsimė didžiausias Lietuvos problemas – sustabdysime emigraciją ir gyventojų mažėjimą, nes įsteigsime naujas darbo vietas, padidinsime algas ir pensijas iki Estijos vidurkio, sudarysime palankias sąlygas jaunoms šeimoms susilaukti ir auginti vaikus, iki ES vidurkio sumažinsime savižudybes, žūtis, ankstyvas mirtis, ligas, padidinsime gyvenimo trukmę;
4. Internetu skelbsime kiekvieną gautą ir išleistą centą, visą viešų pirkimų dokumentaciją;
5. Atkursime žemutinę savivaldos grandį, sumažinsime referendumo iniciatyvos kartelę iki 50 000 piliečių, kad susigrąžintume demokratišką ir socialiai jautrią valstybę;
6. Atkursime socialinį teisingumą tam skirdami 1/3 valstybės biudžeto. Per mokesčius sumažinsime algų skirtumus, jas ir pensijas indeksuosime pagal būtinausias išlaidas vienam šeimos nariui. Gražinsime pensijas, atkursime nemokamą sveikatos apsaugą ir nemokamą mokymą iki 18 metų.

Naglis Puteikis

[www.puteikis.lt](http://www.puteikis.lt); tel. 8-652-76250

[www.facebook.com/puteikis](https://www.facebook.com/puteikis)

**Algirdas**

**Pilkauskas <[algirdas.pilkauskas@gmail.com](mailto:algirdas.pilkauskas@gmail.com)>**

Ir kas, Jūsų, gerb. Nagli, nuomone, dabar valdo Lietuvą? Kas ir kada sukūrė dabartinę, korupcinę-oligarchinę, ..., valdymo sistemą? Kaip Seimas, į kurį ir vėl trūks-plyš norite pakliūti, gali ką nors pakeisti į gerą, kad net įstatymų pataisų, kiek nors prieš dabartinę Lietuvos valdymo sistemą, priimti neleidžiama?





## Kas esame?

*Žinau, ką renku* – tai Lietuvos jaunimo, kuriam rūpi skaidri politika ir politiškai raštingo rinkėjo pasirinkimas, iniciatyva.

Įsitikinę, jog Lietuvoje stinga tiesioginių bendravimo ir bendradarbiavimo įrankių tarp visuomenės ir valdžios, **sukūrėme gyvo ir virtualaus bendravimo platformą**, skatinančią politikų atskaitomybę ir jų dialogą su piliečiais.

**Virtuali platforma.** 2014 m. balandžio pradžioje pradėjo veikti virtuali politikos stebėsenos platforma [www.zin aukarenku.lt](http://www.zin aukarenku.lt), kurioje dėmesį skyrėme Lietuvos Respublikos Prezidento ir Europos Parlamento rinkimams. 2015 m. platforma buvo pritaikyta savivaldybių tarybų ir merų rinkimų stebėsenai, o šiuo metu ją pritaikome Seimo rinkimų stebėsenai. Platformoje užtikrintas:

- ✓ **Tiesioginis bendravimas.** Atvira virtuali prieiga rinkėjams bendrauti su politikais, viešai užduoti klausimus pasirinktiems kandidatams.
- ✓ **Atvirumas.** Čia kiekvienas užsiregistravęs asmuo galės susipažinti su partijų ir kandidatų rinkiminėmis programomis, stebėti politikų aktyvumą,

Platforma rengiama remiantis užsienio organizacijų patirtimi Vokietijoje (<http://www.abgeordnetenwatch.de/>), Airijoje (<http://www.dailwatch.ie/>) ir Liuksemburge (<http://www.politikercheck.lu/>)

**Gyvi susitikimai ir debatai.** Prieš ir po rinkimų organizuojame viešus susitikimus visoje Lietuvoje, kuriuose visų partijų kandidatai kviečiami pristatyti savo idėjas ir diskutuoti su visuomene. Debatus rengia ir organizuoja iniciatyvos savanoriai, todėl užtikrinama, jog jie vyktų nešališkai.

2015 m. rinkimų metu surengėme penkiolika debatų tarp kandidatų į merus, kurie vyko ne tik didžiuosiuose miestuose tokiuose, kaip Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Šiauliai, Panevėžys ir Alytus, bet ir mažesniuose miestuose ir miesteliuose tokiuose, kaip Telšiai, Palanga, Druskininkai, Biržai, Šilutė, Ariogala (Raseinių raj.).

---

Iniciatyva „Žinau, ką renku“  
[info@zin aukarenku.lt](mailto:info@zin aukarenku.lt)  
 +370 616 26 287  
[www.zin aukarenku.lt](http://www.zin aukarenku.lt)



### Ką veikiame?

Bendradarbiaudami su politikais ir specialistais, kuriame viešą (realią ir virtualią) erdvę, kurioje:

- ✓ Politinės partijos skelbia savo programas, o kandidatai – gyvenimo aprašymus.
- ✓ Rinkėjai viešai užduoda klausimus kandidatams.
- ✓ Skelbiamos rinkimų naujienos bei specialistų įžvalgos.
- ✓ Informacija skleidžiama, integruojant platformą į socialinius tinklus.

Siekdami užtikrinti etišką ir dalykinį bendravimą, vadovaujamės etikos kodeksu, kurio pagrindinės nuostatos yra **nešališkumas, pagarba, privatumas, nesuinteresuotumas**. Administratoriai riboja necenzūrinių ir provokuojančių komentarų patekimą į viešą erdvę.

Platforma Žinau, ką renku kuriama ilgalaikiai politikos stebėsenai, čia numatytos sistemos išplėtimo galimybės, kurios leis stebėti būsimus rinkimus, taip pat politinių



Susisiekite su mumis:

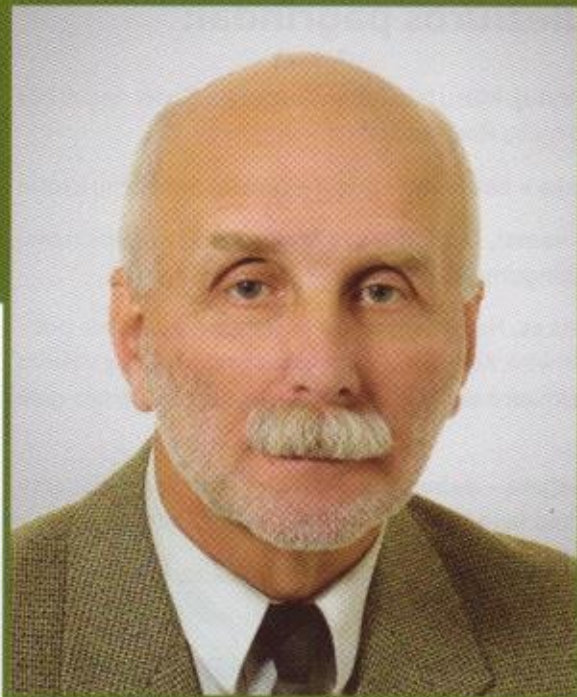
*Aušrinė Diržinskaitė* (iniciatyvos koordinatore): +370 616 26 387

[ausrine@zinaukarenku.lt](mailto:ausrine@zinaukarenku.lt)

---

Iniciatyva „Žinau, ką renku“  
[info@zinaukarenku.lt](mailto:info@zinaukarenku.lt)  
 +370 616 26 287  
[www.zinaukarenku.lt](http://www.zinaukarenku.lt)

# ROLANDAS PAULAUSKAS



Nepriklausomybės  
atkūrimo akto  
signataras,  
Lietuvos liaudies  
partijos pirmininkas

Centro-Žaliakalnio  
apygarda Nr. 13,  
Kaunas

[www.liaudiespartija.lt](http://www.liaudiespartija.lt)



Lietuvos liaudies partija Nr. 10

**PASIRINKIMAS YRA!**

## MŪSŲ PASAULĖŽIŪROS PAGRINDAI

- 1. Išlikime žiandien, kad būtume rytoj.** Mūsų labai sparčiai mažėja. Todėl negali būti svarbesnio tikslo, kaip nsustabdyti mūsų išsivaikščiojimą.
- 2.** Mes už įprastą mums etninę aplinką ir balsuosime prieš bet kokias pabėgelių kvotas.

- 3. Valstybė savo žemėje – tautos namai.** Tauta be savo žemės, kaip šeima be namų. Šiandien turime ir žemę, ir valstybę, ir valstybingumą. Nesaugosime - vėl prarasime.
- 4. Kieno įstatymai, tas ir šeimininkas.** Nepriklausomos valstybės pagrindinis požymis - Sąjungos įstatymai bus viršesni, tol savo valstybėje nebūsime šeimininkais. LLP visada balsuos UŽ es galių mažinimą, o ne didinimą.
- 5. Nei į Rytus, nei į Vakarus, o į Lietuvą – dabar ir visada.** Lpivalome spręsti patys.
- 6. Tik iš dviejų – vyro ir moters – gimsta trečias.** Tai vienintelis kelias, garantuojantis tautos išlikimą.
- 7. Vaikas yra tautos tąsa amžinybėje ne tik su teisėmis, bet ir su pareigomis.** Laikomės tūkstanmečių tradicijų.
- 8. Kalba – pagrindinė tautos savimonės sudedamoji.** Kalbą reikia puoselėti, gerbti, o kai kada ir pakovoti dėl jos teisių. LLP inicijuotų įstatymą, kuris suteiktų daugiau teisių lietuvių kalbai viešojoje erdvėje Lietuvos valstybėje.
- 9. Gyvybiškai svarbios ūkio šakos turi priklausyti valstybei.**
- 10. Mes svarbiau už Aš.** „Aš“ yra tik dalis „Mes“, o dalis negali būti svarbiau už visumą.

**TIKSLAS – KAD IR PO ŠIMTO METŲ MŪSŲ BŪTŲ NE MAŽIAU KAIP ŠIANDIEN, KAD TURĖTUMĖM VALSTYBINGUMĄ, KAD BŪTŲ TA PATI ETNINĖ SUDĖTIS IR, KAD TOSE PAČIOSE ŽEMĖSE SKAMBĖTŲ LIETUVIŲ KALBA.**

**MAŽIAU TANKŲ, GAUGIAU VAIKŲ!**

Visa LLP rinkiminė programa – [www.liaudiespartija.lt](http://www.liaudiespartija.lt)



Taip mąsto rinkėjas Vincentas Jasiulevičius, kviečia pildyti klausimyną svarbiausiais klausimais, tobulinti, redaguoti ir taikyti 2016 m. LR Seimo rinkimuose, (2016-08-09 ruošinys), kont. tel. 861404676

**ATMINTINĖ RINKĖJAMS 2016 M. LR SEIMO RINKIMUOSE,**  
*aiškinimasis raštas*

**KANDIDATO Į LR SEIMO NARIUS SUSITARIMAS- SUTARTIS SU RINKĖJAIS DĖL RINKIMINIŲ ĮSIPAREIGOJIMŲ (PAŽADŲ) ĮVYKDYMO PER DARBO KADENCIJĄ LR SEIME**



***Sąmoningas rinkėjas visada privalo sąžiningai atlikti pareigą Lietuvai ir sau.***

*Kvieskime LR Seimo narius periodiškai - kartą per ketvirtį atsiskaičyti raštu ir gyvai susitikti, kaip sekasi Seime vykdyti rinkiminis įsipareigojimus, prieš tai pranešti per radiją, skelbimų lentose, (piliečio - darbdavio pareiga).*

**Atmintinė susideda iš trijų dalių: 1. Atmintinės rinkėjams 2016 m. LR Seimo rinkimuose, aiškinimasis raštas, Kandidato (vienmandatininko) į LR Seimo narius pareigoms užimti atitiktis vertinimo reikalavimai- rekomendacijos rinkėjui, (Žinotina: 71 Seimo narys – yra Seimo dauguma). 2. Kandidato įsipareigojimų bendravalstybinių problemų sprendimų, priemonių, tikslų programų vykdymo susitarimas (sutartis) su rinkėjais (rinkėjų ekspertų grupe), jeigu būtų išrinkti į LR Seimą. Privalėtų panašius susitarimus pasirašyti ir partijų vadovai.**

**3. Rinkėjo klausimynas ( priedas klausimai, kandidato atsakymai raštu bei priedas - kandidato bendravalstybinių problemų sprendimų tikslų programa ( nemažiau - 2 puslapiai).**

Rajonų, miestų rinkimų teritorinėse apygardose privalo susiburti rinkėjai visuomenininkai, (Vietos bendruomenių, NVO, akademinė visuomenė, tai yra ekspertai įvairių profesijų), į grupes ekspertų, kurie padėtų rinkėjams bendrauti su kandidatais į LR Seimą, rinkiminėje kampanijoje. Įteiktų tiesiogiai raštu ar elektroniniu paštu kandidatams Klausimyną ir Susitarimą – sutartį, kad atsakytų į klausimus, pasirašytų ir gražintų teikusiam adresatui. Įvertintų kandidatų gebėjimus, jų bendravalstybinių problemų sprendimų, priemonių, tikslų programas, kuriant gerovę Lietuvoje. Siekti, kad neišsivaikščiota Lietuva, jau praradome apie vieną milijoną gyventojų. Apygardų rinkėjų ekspertų grupės kvieštų- primintų išrinktiems savo apygardos atstovams- Seimo nariams atsiskaičyti kartą per ketvirtį raštu ir susitikti gyvai su Apygardos rinkėjais, apie tai pranešus per radiją, vietos skelbimų lentose.

***Dėl Lietuvos respublikos seimo rinkimų įstatymo neatitikties ir konstitucijos 55 straipsniui, rinkėjai neturi galimybės išrinkti tinkamus atstovus-seimo narius.***

LR Konstitucijos 55 straipsnis, nustatydamas LR Seimo narių pasyviosios rinkimų teisės garantijas, įtvirtina visuotinę, lygią ir tiesioginę rinkimų teisę slaptu balsavimu išrinkti 141 Seimo narių keturių metų terminuotai kadencijai. Lygi rinkimų teisė negali reikšti ko nors kito, kaip tik kiekvieno piliečio vienodas sąlygas pretenduoti į Tautos atstovo statusą. LR Konstitucijos 29-asis straipsnis, nustatydamas, jog įstatymui visi asmenys lygūs, garantuoja, kad jokiame įstatyme negali būti privilegijų, kokias nors piliečių grupei ar atskiriems asmenims ne tik pasirinkti darbą bei verslą ( LR Konstitucijos 48 str.), bet ir dalyvauti valdant savo šalį (LR Konstitucijos 33 str.).

Deja, Seimo rinkimų įstatymas pažeidžia konstitucinį lygybės principą, piliečiams pretenduojant į Tautos atstovybę: partijų remiami pretendentai gali dvejopai (tas pats asmuo partijos sąraše ir vienmandatėje apygardoje) pretenduoti į parlamento narius, kai kiti piliečiai dvejopa forma tapti Seimo nariais neturi įstatyminės teisės. Toks LR Seimo rinkimų įstatymas yra antikonstitucinis.

Rinkėjai siūlo LR Seime inicijuoti Lietuvos Respublikos Seimo rinkimų įstatymo pakeitimo įstatymą, turint tikslą anuliuoti Seimo rinkimų įstatyme antikonstitucines nuostatas, pažeidžiančias asmenų lygybės įstatymui principą – visiems lygiai, teisingai. *Dabar galiojančiu LR Seimo rinkimų įstatymu kvailinami LR Seimo rinkėjai- Lietuvos piliečiai. Vienu metu kandidatas į LR Seimo narius įrašytas dviejuose balsavimo biuleteniuose (vienmandatiniame apygardos ir daugiamandatiniame partijų sąrašuose). Daugiamandatiniame sąraše galima reitinguoti kandidatus -penketą asmenų, tačiau visada išlieka pirmas sąrašo dešimtukas nekintamas, užtikrina LR Seime vietą iki gyvos galvos. Lietuvoje likę solidaus amžiaus rinkėjai nedalyvauja tame „žaidime"... Seimo nariui išrinktam abiejuose sąrašuose, Seime nėra dviejų kėdžių. tuomet jis išsibraukia iš daugiamandatinių sąrašo, užleisdamas savo vietą sekančiam iš eilės kandidatui. Įsidėmėtina, Partijų iškelti kandidatai vienmandatiniuose sąrašuose bei daugiamandatiniuose partijų sąrašuose rinkimų kampanijose dalyvauja nelygiomis sąlygomis- privilegijuotai, netgi yra diskriminijuojantis finansavimas. Liaudies patarlė sako: „- Pažaidėte, užtenka. Šunes loja, karavanas eina savo keliu.*

**Būtina tobulinti Valstybės valdymą, sudaryti piliečiams galimybę dalyvauti Valstybės valdymo reikaluose, panaikinti antikonstitucinę LR Seimo rinkimų įstatymo nuostatą- daugiamandatinį rinkimą, įteisinti tiesioginius visų Seimo narių rinkimus rinkimų apygardose. Lietuvos Respublikos Rinkimų kodekso parengimui, Piliečių- rinkėjų pasiūlyti Įstatymų pataisymai pateikti Lietuvos Respublikos Seimo Valstybės valdymo ir savivaldybių komitetui netgi prieš**



aštuonerius metus ir vėliau. Daugumoje pataisų siūloma: 70 –tyje (vienmandačių) apygardų rinkti po du daugiausia balsų gavusius kandidatus į Seimo narius ir mažiausioje 71-oje apygardoje rinkti tik vieną Seimo narį. Būtų sudaromas kiekvienoje apygardoje bendras sąrašas lietuviško alfabeto tvarka, į kurį teiktų (pagal kvotas 1- 2 asmenis) partijos, Nevyriausybinės organizacijos (NVO, patys išsikeltų asmenys ir dalyvautų lygiomis sąlygomis rinkimų kampanijoje, žiniasklaidoje. Tai atitiktų LR Konstitucijos 55 str. nuostatą. Kiekvienas kandidatas privalo pateikti LR Vyriausiajai rinkimų komisijai Lietuvos bendravalstybinių problemų sprendimo tikslinę programą, pagrindinius asmens biografinius duomenis-atspindinčius kompetentingumą dirbti LR Seime bei visa tai pristatyti Rinkimų apygardos, (rajono, miesto), rinkėjams. Seimo valdančiąją daugumą formuoti išrinktų LR Seimo narių daugumos **bendravalstybinių** tikslų sutampančių tikslinių programų pagrindu ir vykdyti prioriteto tvarka per kadenciją. Jeigu rinkti atstovai realiai nevykdo rinkiminių įsipareigojimų ir sutartos rinkiminės programos, Rinkimų įstatymuose privalu įteisinti galimybę, (po metų darbo atstovaujamoje valdžioje), atšaukti visų lygių atstovus, dviem trečdaliais bendruomenės rinkusių rinkėjų balsų dauguma per LR Vyriausiąją rinkimų komisiją, Administracinę teisimą.

LR Seimo nariai nepareiškę valios panaikinti asmeniniai naudingą antikonstitucinę LR Seimo rinkimų įstatymo nuostatą. Lietuvos rinkėjai – piliečiai galėtų patys 2016 m. rudenį, LR Seimo rinkimų metu tai spręsti „**Tautos tyliuoju referendumu**“ ir tokiu būdu, išrinkdami 71 seimo narį tiesiogiai –vienmandatėse rinkimų apygardose, o partijų sąrašų biuletenius perbraukti ir užrašyti „**nedalyvauju rinkimuose**“ arba „**Antikonstitucinis įstatymas**“. Partijų sąrašai (tarpininkas), toks balsavimas prieštarauja LR Konstitucijos 55 str. nuostatai. Tuo pačiu bus įvertintas LR Seimo narių darbas bei išrinkta 2016 m. Seimo rinkimuose apie 100 LR Seimo narių, atitiks ženkliai sumažėjusį Lietuvos gyventojų atstovavimą LR Seime. Būkime neabejingi, sąmoningi, aktyviai dalyvaudami 2016 m. rudenį LR Seimo rinkimuose, išspręsim LR Seimo rinkimų įstatymo prieštaravimą LR Konstitucijai. Rinkėjų sąmoningumo-pilietinės, darbdavio pareigos atlikimo dėką – sąžiningai parinkti aukštos moralės, kompetentingus „darbininkus“ į Seimą ar Savivaldybę (narius), pasamdyti ir paprašyti atsiskaityti kartą per ketvirtį, o ne kas keturi metai, (būtina kontrolė Seimo nario pareigų atlikimo). Užsienyje gyvenančius Lietuvos piliečius paskatintų dalyvauti Rinkimuose galimybė dalyvauti elektroninio balsavimo būdu, turėti Seime keletą atstovų. Taip išrinktas LR Seimas imsis esminės pertvarkos Valstybės valdyme, bus sėkmingesnis gerovės kūrimas Lietuvoje ir kad neišsivaikščiėtų Lietuva. Ugdykime Lietuvos politinio elito bendravimo įgūdžius su Lietuvos visuomene, rinkėjais. **Pabandykime nors vieną kartą sąžiningai parinkti Seimo „darbininkus“, pasamdyti ir pastoviai kontroliuoti jų veiklą.** Kiekvienas – jaunas ir pagyvenęs privalome atsakyti sau: „Ką padariau, kad Lietuvoje būtų geriau gyventi?“ Skaudu, kad jaunimas viską meta ir bėga iš savo kiemo – Tėvynės Lietuvos, negalvodamas ką reikia daryti čia ir dabar, nenagrinėja blogumų priežasčių. Švietėjai, žiniasklaida, studentai, jaunimas, profesūra, dvasininkija nusišalina nuo valstybės valdymo reikalų. Sako: -Aš nesikišu į politiką, neleidžia visuomeninkų įstatai, neturiu laiko, lyg tai jiems, kaip piliečiams, nerėkėtų gyventi, dirbti Lietuvoje. **Studentų, jaunimo atstovybių vadukai užpainioti partijų, joms pataikauja, kurios veda kaip veršėlius. O tėvai, seneliai nesirūpina vaikų, vaikaičių ateitimi, nedalyvauja piketuose, mitinguose dėl valdžių neveiklumo, teisingumo nebuvimo. Todėl palieka vieniši, toli nuo savo vaikų, nors dažniems jau reikalinga moralinė parama, pagalba.** Neaiškina ir nepadedą susivokti, kad daug kas priklauso nuo jų pačių ir būti neabejingais valstybės valdymo reikaluose. Intelektualai, švietėjai nevykdo **švietėjiškos veiklos, čia yra ir netinkamo mokymo visų lygių švietimo-mokslo įstaigų spraga. Vietos bendruomenėms ir kiekvienam piliečiui reikia būti sąmoningais ir būtina imtis darbdavio vaidmens.** Dalyvauti rinkimuose bent 70-80 procentų aktyvių rinkėjų ir sąžiningai parinkti Seimo „darbininkus“, pasamdyti ir pastoviai kartą per ketvirtį sulaukti atsiskaitymo už parlamentaro veiklą, tai yra, pažiūrėti ką veikia. **Pabandykime tai padaryti nors vieną kartą. Dabar rinkimuose dalyvauja apie 40 proc., trys, keturios kartos senosios nomenklatūros, kurie išrenka „amžinus“**



Nuo Česlovo Kasperavičiaus  
Gyv. Kovo 11-osios 110-70  
49368 Kaunas, Lietuva  
El.p. ckasperavicius@gmail.com  
Tel. Nr . +370 600 43892

**Kreipimasis į užsienio ambasadas Lietuvoje**

2016-09-01

Kaunas



### **2016 m. seimo rinkimų boikotas dėl savo politinių įsitikinimų**

Aš, Česlovas Kasperavičius boikotuoju šių, 2016 metų seimo rinkimus, kadangi juos laikau neteisėtais, antidemokratiniais ir antikonstituciniais. Mano pagrindiniai argumentai yra politiniai. Visų pirmiausia:

1. Lietuva po nepriklausomybės paskelbimo 1990-03-11 jokios nepriklausomybės ir demokratijos savo šalyje neatkūrė, nes nepriklausomybės atkūrimas mano giliu įsitikinimu yra ilgalaikis procesas, kuris susideda iš desovietizacijos ir liustracijos bei teisinio įvertinimo atstatant istorinį teisingumą savo Tautos ir Piliečių atveju. Taigi šio proceso nebuvo, tai ir nepriklausomybės, demokratijos atkūrimo fakto taip pat nebuvo. Vertinant šiuos faktus grubiai pažeistas LR Konstitucijos 1;2 straipsnis.
2. Vadovaujantis 1 punktu, kadangi nepriklausomybė ir demokratija Lietuvoje neatkurta, bet tik paskelbta, tai kokie dar gali būti demokratiniai ir nepriklausomi rinkimai Lietuvoje. Tokiais rinkimais aš netikiu. Nėra galimybės žinoti tiesa ir sleisti savo įsitikinimus. Grubiai pažeidžiamas LR Konstitucijos 25str. 1,2,3 dalis. Man yra ribojama teisė gauti informacija apie kandidatus į seimą. Taip pat aš negaliu pasinaudoti žiniasklaidos priemonėmis, radiju ar televizija. Įvesta visuotinė neteisėta cenzūra. Šias mintys, kurias šiame protesto laiške išsakysiu atsisako spausdinti visi didžiausi šalies laikraščiai.
3. Nors aš esu Lietuvos kariuomenės atsargos kariškis išėjęs į pensiją, bet mano pensija buvo stipriai sumažinta prisidengiant 2008-2012 metų pasaulinę ekonominę krizę. Šiuo atveju grubiai pažeistas LR Konstitucijos 23, 52 straipsnis.
4. Dėl neteisėtai sumažintos LK atsargos karių pensijos aš padaviau į teismą LR KAM (Krašto apsaugos ministerija). Administracinės bylos Nr. I-3445-789/2015. Šią bylą laimėjau dalinai ir man buvo priteista grąžinti 1 457,54 euro iš Lietuvos Valstybės atstovaujamos ministerijos. Nebuvo priteista neturtinė žala dėl mano išgyvenimo, moralinio pažeminimo, grubių LR Konstitucinių teisių pažeidimų. Grubiai pažeista LR Konstitucijos 21 str. 3 dalis. Noriu pažymėti, kad man yra ribojama teisė kreiptis į LR Konstitucinį teismą tiesiogiai, tarsi aš nebučiau LR Piliėtis. Taigi grubiai pažeidžiamas dar vieno LR Konstitucijos 30 straipsnio 1 dalis.
5. Lietuvos Valstybės valdžios įstaiga „Turto bankas“ grubiai nori susidoroti su mano buvusia šeima ir išmesti tiesiog į gatvę iš vienintelio gyvenamo būsto nepilnamečius vaikus, tame tarpe ir mano vienintelį sūnų Mantą Kasperavičių. Teisminiai procesai vyksta jau keli metai. Civilinė byla Nr. 2-473-603/2015. Vėl grubiai žeminamas tiek buvusios šeimos, tiek ir mano žmogaus orumas, vykdomas LR Valstybinių įstaigų teroras ir pažeidžiamas vėl gi LR Konstitucijos 21 str. 1;2;3 dalis.
6. Gyvenu daugiabučiame name adresu Kovo 11-osios 110-70, Kaune. Grubiai pažeidžiamos mano, kaip šilumos vartotojo teisės, kadangi neturi galimybės pasirinkti kitą šilumos tiekėją, nes yra tik vienintelis „Kauno Energija“. Monopolizuota rinka ir gamyba. Grubiai pažeistas LR Konstitucijos 46 str. 3;4 dalis. Negaliu kovoti su tokiu reiškiniu nes visos valstybinės įstaigos, tame tarpe ir LR teismai nepaiso energetikų konstitucinių teisių pažeidimų.
7. Lietuvoje neteisėtai įvestas euras, kadangi nebuvo visuotinio Lietuvos Tautos ir Piliečių referendumo dėl euro įvedimo. Grubiai pažeistas LR Konstitucijos 9str.
8. Kaip LR Piliėtis ir lietuvis negaliu būti abejingas dėl šalyje pastovios emigracijos ir nykstančios Lietuvos Tautos. Jaunimas tiesiog bėga iš šalies ne vien dėl blogos ekonominės padėties, bet

ir dėl grubių LR Konstitucinių teisės pažeidimų visų šalies Piliečių atžvilgiu. Šalyje įsisteisėjo anarchija, nebaudžiamumas, demokratijos nebuvimas, klanų kovą dėl valdžios.

9. Dėl neįvykusio Lietuvos Valstybės nepriklausomybės atkūrimo fakto įvyko Lietuvos valstybės užgrobimo ir užvaldymo faktas buvusių sovietinių kalbtorantų ir KGB-istų. Taigi pasisavintos Tautos galios ir apribotas Tautos suverenitetas. Grubiai pažeistas LR Konstitucijos 3str. Visi dabartiniai Lietuvos valdžios elito atstovai, tai galimai buvę nedesovietizuoti ir neliustruoti KGB-istai, komunistai.
10. Aš kaip dabartinis LR pilietis negaliu niekaip įtakoti rinkimų rezultatų balsuodamas per seimo rinkimus, kadangi Lietuvoje yra daugiamandatė partinė reitingavimo sistema pagal kurią partijų vadai yra nerenkami ir pagal partijų sarašą patenka į seimą ir pastoviai užima aukščiausius postus šalies valdyme. Taigi nėra jokios galimybės pasipriešinti tokiai neteisėbei ir balsuoti prieš visus. Pažeistas LR Konstitucijos 4str. Taip pat noriu paminėti tą faktą kad Lietuvoje jau daugiau kaip du dešimtmečius VRK (Vyriausioji rinkimų komisija) pirmininko postą užima neliustruotas ir nedesovietizuotas visoms Lietuvos valdžios partijos priimtinas, galimai KGB agentas Zenonas Vaigauskas, kurio praeitis yra ir dabar užslaptinta.

Taigi aš, kaip LR pilietis kurio LR konstitucinės teisės yra tiesiog sunaikintos atsisakau dalyvauti šiuose 2016 metų rinkimuose į seimą ir prašau atkreipti visų pasaulio demokratiškas valstybes dėmesį į padėtį Lietuvoje, kur emigracijos būdu vykdomas Lietuvos Valstybės sunaikinimas. Dėl per anksti pripažinto Lietuvos Valstybės atkūrimo fakto įvyko Lietuvos Valstybės užgrobimo faktas ir dabar vykdomas Lietuvos Tautos ir Piliečių genocidas išsklandant visą Lietuvos Tautą ir Piliečius po visą žemės rutulį. Tai nauja genocido forma!!!

Prašau viso pasaulio demokratiškas valstybes imtis priemonių, kad nebūtu sunaikinta Lietuvos Tauta, Piliečiai ir Valstybė. Kadangi niekada man šio laiško nepaviešins ir neišspausdins joks šalies laikraštis ir nepaviešins per Lietuvos radijo ar televizijos laidas, tai tiesiogiai kreipiuosi į užsienio ambasadas esančias Lietuvoje.

Prašau viešinti apie tikrą politinę padėtį susidariusią Lietuvoje ir imtis priemonių gelbėjant Lietuvos Valstybę, kadangi maža Tauta pati nuo vietinių ir užsienio nusikalstamų grupuočių apsiginti jau negali. Reikalui esant prašau politinio prieglobsčio, bet kokioje demokratinėje šalyje, kurioje žmogaus konstitucinės teisės yra gerbiamos.



**Elona**

skirta A, musugretos, pabudome

**Kuriama visuomeninė televizija „SKAIDRI POLITIKA,,**

[-http://skaidripolitika.org/](http://skaidripolitika.org/)

Rugsėjo 2 d. startuoja televizija internete.

Ko reikia?

Nepatinka - kritikuok

Kritikuoji - daryk

Darai – atsakyk!

- Reikia visų norinčių ir nebijančių viešai kalbėti, komentuoti,
- kritikuoti, pastebėti,

aktyvaus visų N E S I S T E M I N I Ų partijų dalyvavimo.

Siunčiame informaciją kontaktais:

**skambiname skaipu - [unikali.tv](http://unikali.tv),**

[e.paštas - unikalitv@gmail.com](mailto:unikality@gmail.com),

**kontaktas - Gintaras 860452375, Audrius 860550192**

**ARBA ateiame ir tiesiogiai dalyvaujame filmavime.**

- REIKIA žmogaus, visada budinčio TV patalpose, bandomasis
- laikotarpis mėnuo. Vėliau numatoma darbo vieta.
- Vilnius.Privalu mokėti pagrindines kompiuterines programas. Kontaktas - Gintaras Radvila 8604523



**Aldona Marija praneša:** ar suspės Lietuvos Respublikos Ministerijos atsakyti į mūsų klausimus (žiūr. Mūsų laikraščelio Nr.9)? Manau, kad visos atsakys, nes tai kiekvienos ministerijos garbės reikalas. Kaip Jūs manote? Tai specialus tyrimas tam, kad sužinoti ar mūsų valdžios žmonės dirba Lietuvos žmonėms. Gautos informacijos apibendrinimas sekančiame laikraštyje.



### **LYTINIS AUKLĖJIMAS, KAIP TURI BŪTI?**

Kiekvienas žmogus – tai lyg atskiras individualus pasaulis Visatoje, harmoningai sugyvenantis su ja. Žmogus ne tik egzistuoja, bet mastanti būtybė, todėl išminties dėka privalo stiprinti Visatos harmoniją ir jokių būdu jai nekenkti.

Didžiausia jaunystės klaida – numoti ranka į moralines vertybes. Ši klaida – lemiantį likimą ir dažniausiai neatitaisoma. Nuo lengvabūdiškumo prasideda gyvenimo erozija. Jaunystės tragizmas yra tas, kad ji nėra amžina, o laiko save neklystančia, todėl daugelis, to nesuvokdami, braido palaidume, vartoja narkotikus, piktnaudžiauja alkoholiu, to pasekmė – nusivylimas gyvenimu. Svarbiausia, kad nesuvokia, jog klysta, tad klaidų neatitaiso, ir jos pasilieka visam gyvenimui. Žmogus tampa nedorėliu, **savo gyvenimo išdaviku.**

Dievas sukūrė žmogų laisvą – jis pasakė: gyvenk ir dauginkis ir kad neklystų paliko dešimtį Dievo įsakymų. Todėl labai svarbu giliai suvokti Dešimties Dievo įsakymų prasmę ir esmę. Dešimtyje Dievo įsakymų yra pasakyta, ko nereikia daryti, kad žmogus nenusidėtų ir per tai nepakliūtų į tamsiojo pasaulio zoną. Nuodėmė - tai elgesio klaida, nusižengimai mintimis, žodžiais, darbais ir apsileidimais.

Dvasinė žmogaus sveikata yra visko pagrindas. Žmonijos dvasinės struktūros yra Dievo sukurtos, ir jose suformuota žmogaus galimybių visuma: mokslo, meno, išminties, dvasingumo, dorybės, taip pat visos jo raidos programos – apvaisinimas ir augimas, taip pat sugebėjimas suvokti šviesiosios amžinybės išminties tiesas ir jomis vadovautis. Žmogus - visatos dalelytė. Jis nori suvokti save bei jį supantį pasaulį. Visatoje – kaip ir valstybėje: **Visatos dėsnių nežinojimas neatleidžia nuo atsakomybės už jų pažeidimus ir nesumažina pasekmių. Visatoje egzistuojantys dėsniai yra pastovūs, griežti ir**



### **visiems privalomi.**

Žmogus yra mąstanti būtybė. Šviesios ir išmintingos mintys lemia jo gerą sveiktą ir likimą, tuo tarpu blogosios sužlugdo laimingą ir nerūpestingą gyvenimą. Žmogaus siela ir galvos smegenų bioenergetika yra pagrindinė, nors mums ir nematoma, žmogaus dalis.

Jauni žmonės, iškreiptos seksualinės revoliucijos dogmų, žiauriai suklaidinti. Norint sukurti laimingą šeimą reikia į tai žiūrėti labai atsakingai, vengti atsitiktinumų, nors tai ir atrodytų „neromantiška“. Iki vedybų reikėtų vengti lytinių santykių, kurie slepia daugybę paslėptų pavojų: kaip telegonija ir kt. (apie telegonija plačiau 9 laikraščio numeryje). Svarbiausia po vestuvių (tai dviejų susiliejimas į vieną) neįsileisti naujos chromosomų taršos, t.y. išlaikyti duotą priesaiką ištikimai mylėti, gerbti ir rūpintis vienas kitu iki mirties.

Prancūzijos kolegijų moksleivės, išgąsdintos Europą užgriuvusios AIDS, abortų ir neištikimybės epidemijos 1997 m. įkūrė slaptą organizaciją „Pagarba“. Jos narės prisiekia, saugoti nekaltybę iki pat vestuvių ir gink Dieve netekėti už donžuano. Merginoms įgrįso banalus laisvas seksas. Jis paseno, išėjo iš mados. Vėl prasidėjo laiškų, švelnių pokalbių, romantiškos meilės, ištikimybės epocha. Tai suteikia sielai sparnus, suteikia moteriai galimybę rinktis, kuriam – geriausia ir garbingiausia – ji atiduos save, savo gyvenimą ir būsimus vaikus. Kai be didelių nuostolių sau moteris gali aprūpinti gyvybės energija vyrą, o vyras motrį, tai ir yra abipusė MEILĖ. Į meilės kanalų atvėrimą įtraukiamos pačios subtiliausios žmogaus energetinės struktūros. Jos yra labai jautrios ir todėl ypač lengvai pažeidžiamos. Pavydas, barniai, tarpusavio nesantaika ir kitokio pobūdžio neigiami reiškiniai bei emocijos naikina jautrias kanalų struktūras, šie palengva (o kartais ir labai greitai) užsidaro, ir meilė praeina. Šiuo požiūriu labai pavojinga yra meilės vaisiaus sunaikinimas, nutraukiant nėštumą, nes jis iškart ir negrįžtamai sunaikina labai daug subtilių sielos struktūrų, tad didelė dalis ryšio kanalų, o kartais ir visi užsidaro. Daugeliui pasiseka išlaikyti šeimą, o kitiems toks gyvenimas tampa sunkia našta ir šeima išyra. Dažnai per nuodėmes meilės ryšys nutrūksta vienam iš sutuoktinių, o ypač pavojinga, kai patenkama į naikinimo programą per abortus, bendraujant su meiluže ar meilužiu, turinčiais tokių programų. Pavojingos ir kitos didesnės nuodėmės arba galybė smulkių, kurios kaip rūdys sugraužia didelį ir gerą jausmą. Abortas – tai žmogžudystė (daugiau 2016-03 mėn. laikraščio Nr.3).

Lytinio akto metu, o ypač orgazmo metu, susilieja vyro ir moters sielos ir jie tampa vienu dvasiniu kūnu. Šiuo momentu partneriai perduoda vienas kito sielos ir galvos smegenų valdymo struktūras. Po lytinio akto sielų jungtys pasilieka, nora kūnai nueina kas sau. Kai vyro (moters) sieloje sukyla pyktis, neapykanta nusivylimai ar kitos neigiamos emocijos, jos sukelia tokias pat neigiamas emocijas ir moters (vyro) sieloje, nors tuo metu jie yra skirtingose vietose. Ši tarpusavio priklausomybė egzistuoja kaip

Visatos dėsnis. Tokie procesai vyksta tarp tėvų ir vaikų, tarp senelių ir anūkų, tarp buvusių meilužių ir net jų vaikų ir anūkų.

Sveika lytinė sistema yra žmogaus sveikatos, ilgaamžiškumo ir palankaus likimo kamienas. Dar tiksliau išsireiškus – **visas žmogaus organizmas dirba lytinei sistemai**, kad žmogus galėtų susilaukti sveikų ir sėkmingų palikuonių.

Šiek tiek apie kontracepciją (plačiau 2016-04 Nr.4 ir Nr.5): vartojant kontraceptinius medicininius preparatus nuo pastojimo, nusilpsta moters lytinė sistema tiek, kad moteris kurį laiką būna nevaisinga. Žmogaus imuninė sistema sutvarkyta taip, kad ji kovoja su bet koku blogiu. Taigi, moters imuninė sistema daro viską, kad įveiktų tą preparatą ir ji vėl taptų vaisinga. Dažniausiai taip ir įvyksta, kai moteris pastoja, nors ir vartojo vieną ar kitą preparatą. Įvykus apvaisinimui, iškyla rimtas pavojus, kad dėl kontraceptinių preparatų vartojimo susilpnintos lytinės sistemos vaikas įsčiose vytytis nevisavertis, ar net nepavyks jo išnešioti. Net nutraukus vartoti kontraceptines priemones vartojusių moterų nesugeba išnešioti net pirmo vaiko. Net nutraukus vartoti kontraceptines priemones, metus ir ilgiau išlieka didelė persileidimo tikimybė arba pagimdo anksčiau laiko. Jų vaikai be išimties turi fizinės ir dvasinės sveikatos problemų ne tik vaikystėje bet ir visą gyvenimą. Dar vienas svarbus dalykas, kad dėl kontraceptinių tablečių moters organizme vykstant biocheminėms reakcijoms, susidaro naujas cheminis produktas. Tokio produkto gamtoje nėra, ir jis naikinančiai veikia vyrišką lytį, nes naikina vyrišką sėklą. Kyla klausimas, ar ne todėl vyrai tampa nevaisingi? Ir dar. Moters ovuliacijos laikotarpiu vykstant tuščiam lytiniam aktui susiformuoja vaiko siela be fizinio kūno.

Šiuolaikinis mokslas ir mokyklinis auklėjimas teikia matematikos, fizikos, chemijos, etikos, ir net religines žinias, bet visiškai nemoko gyvenimo išminties. Mes gimdome ir ugdome vaikus būti materialistais, be dvasinio polėkio, taurių idealų, meilės sau, savo tėvams, savo gimtinei... Neteisingas gyvenimo prasmės ir esmės suvokimas jį veda į dar gilesnę prarają, sukeldamas nepakeliamus sielos skausmus jam pačiam, tėvams, seneliams, šeimos nariams ir kt.

Nei Dievas, nei valstybė, nei gydytojai, nei tėvai nepadarys už žmogų to, ką turi padaryti pats žmogus, taigi, ko nenori sau ir savo vaikams, niekuomet nereikia linkėti net didžiausiam priešui. Niekuomet nereikia pamiršti, kad lazda turi du galus, iš kurių vienu būtinai klius Tau. Prieš ką nors darydami, mes turime žinoti, **kam** tai darome, Dar svarbiau paklausti savęs **kodėl** tai darome, **ar numatome pasekmes?**

Žinotina, kad abortas, nėštumo išsigandimas turės neigiamos įtakos ne tik šiam, bet ir būsimiems šios motinos ir šio tėvo (net gyvenant kitoje santuokoje) kūdykiams. Nėštumo išsigandimas ir abortas per niekada nepertrūkstantį motinos ir tėvo ryšį su vaikais veikia ir jau augančius, prieš abortą gimusius vaikus.

Žmogus turi nuo pat vaikystės galvoti apie savo sveiką senatvę. Sveika senatvė yra

tada, kai vaikai sveiki, ir laimingi, anūkai sveiki ir laimingi. Kodėl taip yra? Todėl, kad vaikai ir anūkai yra mūsų **sielų tęsinys**. Išėjus – gimdyti sveikus vaikus. Jiems augant kuo daugiau suteikti dvasinio turto, auklėjant įdiegti dieviškąją išmintį. Visą gyvenimą mastyti ir elgtis taip, kad būtų laimingi mūsų vaikai, anūkai, proanūkai ir tolimesnės palikuonių kartos. Jei sugebėsite ir patys būsite sveiki bei laimingi, ir kiti mus gerbs. Nei Dievas, nei valstybė, nei gydytojas, nei tėvai nepadarys už žmogų to, ką turi padaryti pats žmogus.

PASTABA: Lietuvoje šlubuoja ne tik lytinis auklėjimas, bet ir paprasčiausias kasdieninis elgesys. Gal net reikia keisti tautos tradicijas paprasto žmogiško elgesio srityje, dabar galimybė (keliaujant) susipažinti su kitų tautų papročiais: pvz. pagarba vyresniam žmogui, pagarba mokytojui ir pn. Kitaip sakant – trūksta elementariausios elgsenos kultūros. Tai turi atlikti šeima ir mokykla kartu bendromis pastangomis. Tobulėti niekada nevėlu... (red.).

Pagal Jono Markūno knygą „Žmogaus gyvenimo nesėkmių bei ligų priežastys ir galimybės jų išvengti“ paruošė Aldona Marija Gedvilienė



## SVEIKATA



# Alkoholio poveikis kūnui ir smegenims: šokiruojantys faktai

BALARAMA.LT

2016 balandžio 6 5:30

*Remiantis žymaus Braitono psichiatro ir farmakologo Deivido Nuto tyrimais, alkoholis yra pati kenksmingiausia narkotinė medžiaga žmogaus organizmui. Kenksmingesnė už heroiną, LSD ir kitus narkotikus. Kaip alkoholis veikia mūsų organizmą ir ar verta rūpintis dėl jo vartojimo?*

## Alkoholio vartojimas

Ar kada nors susimąstėte, kiek žmonių vartoja alkoholį?

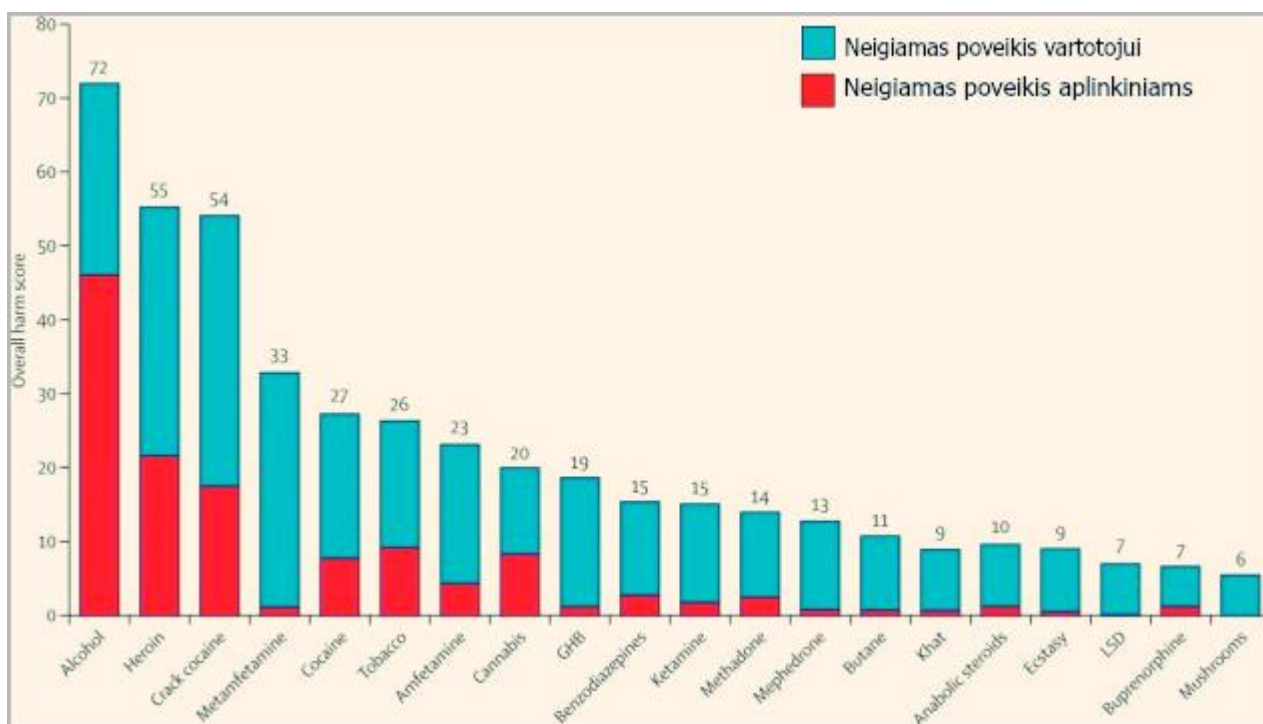
Remiantis Amerikos kovos su alkoholizmu instituto duomenimis 87 % žmonių (18 m. ir vyresni) yra bandę vartoti alkoholį. 71 % vartojo alkoholį per pastaruosius metus, o 56 % vartojo pastarąjį mėnesį. Taigi, **kas antras žmogus periodiškai vartoja alkoholį.**

Pasvėrus visą kenksmingą alkoholio poveikį jį vartojančiam žmogui ir aplinkiniams, mokliškai įrodyta, kad alkoholis yra pats kenksmingiausias narkotikas pasaulyje. Jis kenkia labiau už heroiną, kokainą, marihuaną



ir

metamfetaminą. Kodėl? Pirmiausia, dėl jo vartojimo kiekių. Alkoholis populiarnesnis ir prieinamesnis už bet kurią kitą narkotinę medžiagą.

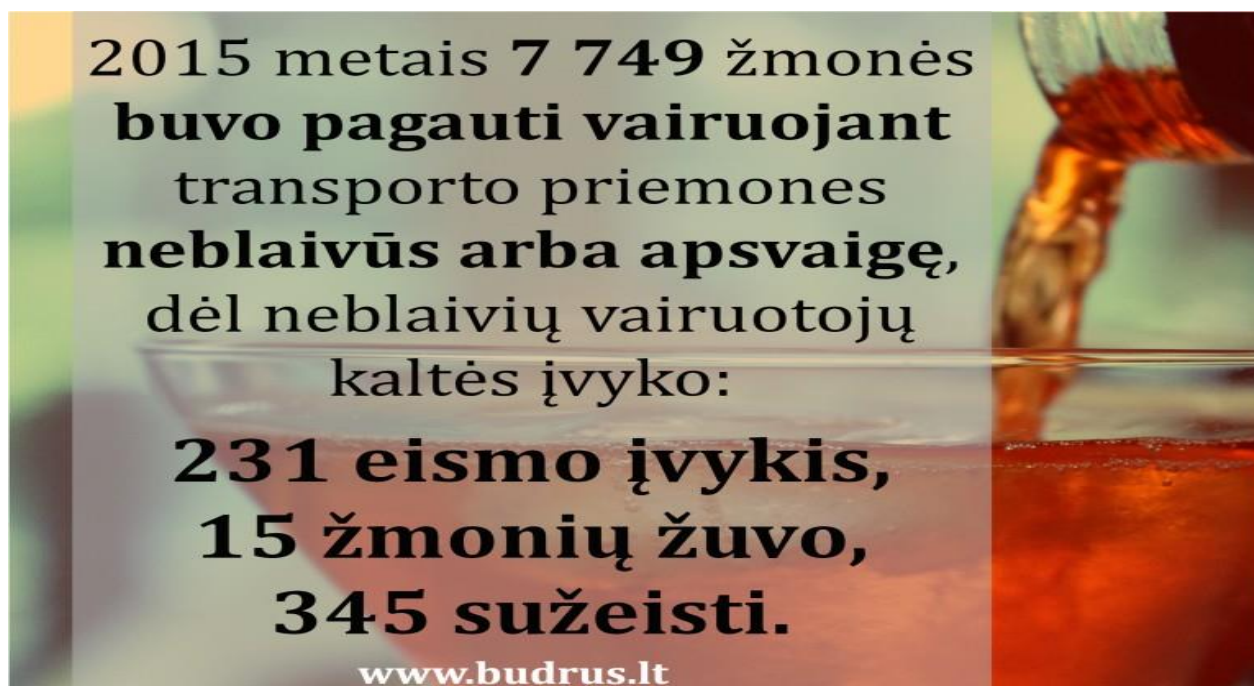


Šie tyrimų duomenys buvo gauti **Deivido Nuto** – žytaus psichiatro ir farmakologo tyrusio įvairių narkotinių medžiagų poveikį žmogaus organizmui.

## Mes pripratome prie alkoholio ir tai gąsdina

Buginantys žinių reportažai praneša apie įvairius nusikaltimus, kuriuos įvykdo nuo alkoholio apsvaigę asmenys, tačiau, regis, į tai neatkreipiama dėmesio. Kasmet apsvaigę vairuotojai sukelia daugybę tragiškų eismo įvykių. Kas dar turėtų nutikti, kad skirtume šiai problemai pakankamai dėmesio?





Deja, alkoholį vis dar priimame kaip savaime suprantamą linksmybių palydovą, tačiau dažnai pamirštame, kad jo poveikis organizmui neapsiriboja vien išgertuvių metu susipynusiu liežuviu ar rytiniu galvos skausmu.

## Kaip alkoholis veikia kūną?

Maždaug 20 % suvartoto alkoholio pasisavinama per skrandį. Likę 80 % keliauja į plonąją žarną. Alkoholio įsisavinimo greitis labiausiai priklauso nuo jo koncentracijos vartojamame produkte. Kuo didesnė koncentracija, tuo greičiau apsvaigstama. Pavyzdžiui degtinė yra įsisavinama žymiai greičiau negu alus. Alkoholio vartojimas esant pilnam skrandžiui sulėtina jo įsisavinimą bei prailgina apgirtimo pojūčio laiką.

Po to, kai alkoholis įsisavinamas per skrandį ir plonąją žarną, jis patenka į kraujotaką bei yra išnešiojamas po visą kūną. Tuo metu mūsų organizmas iš paskutiniųjų stengiasi jį pašalinti.

Maždaug 10 % suvartoto alkoholio pasišalina per inkstus ir plaučius. Būtent dėl to alkotesteriais įmanoma išmatuoti promilių kiekį organizme.

Su likusiais 90 % alkoholio organizme tvarkosi kepenys. Tai būtent tas mūsų kūno organas, kuriam alkoholio vartojimas sukelia daugiausiai žalos. Štai dvi pagrindinės priežastys, kodėl alkoholio vartojimas yra toks pražūtingas kepenims:

1. Oksidacinis stresas. Bandant pašalinti alkoholį iš organizmo, kepenyse vyksta įvairios cheminės reakcijos, kepenų ląstelės atakuojamos laisvųjų radikalų, tai sukelia negrįžtamus pakitimus. Kepenims iš paskutiniųjų bandant išsivalyti nuo nuodingo alkoholio poveikio prasideda uždegiminiai procesai.
2. Toksinai žarnyno bakterijose. Alkoholis gali pažeisti žarnyną, dėl to žarnyno bakterijos patenka į kepenis ir sukelia uždegimą.

Alkoholio efektas atsiranda ne iš karto, o po kurio jo vartojimo laiko. Jis atsiranda tada, kai suvartojamas alkoholio kiekis yra didesnis negu realios organizmo galimybės jį pašalinti.

## Alkoholio poveikis smegenims

Nevaldomas liežuvis, besipinančios kojos bei atminties netekimas – tai alkoholio poveikio smegenims simptomai. Žmonės, kurie dažnai vartoja alkoholį, ima prasčiau orientuotis aplinkoje, sutrinka jų koordinacija, atsiranda balanso ir sveiko proto problemos. Būtent dėl sulėtėjusios reakcijos asmenims, pavartojusiems alkoholį, yra draudžiama valdyti transporto priemones.

Bauginantis alkoholio poveikis smegenims yra tas, jog smegenyse jis keičia neurotransmiterių lygį – šios medžiagos perduoda neuronų impulsus į raumenį audinį. Neurotransmiteriai yra atsakingi už išorinių dirgiklių (emocijų, elgesio) apdirbimą. Šios medžiagos arba sužadina elektrinį aktyvumą smegenyse arba jį slopina. Dažniausiai alkoholis sustiprina „stabdantį“ efektą, dėl šios priežasties apsvaigusių žmonių kalba ir judesiai sulėtėja. Su alkoholiu pašalinamos smegenų lastelės su šlapimu.

## Kaip sumažinti neigiamą alkoholio poveikį?

Labai paprastai, reikia visiškai nustoti vartoti alkoholį. Deja, mūsų visuomenėje alkoholio vartojimo problema yra labai įsišaknijusi. Be jo nebesuprantame linksmybių. Galima sakyti užstalėse auginame savo vaikus, kurie alkoholio vartojimą supranta kaip normą. Svetingas šeimininkas visada pastatys butelį ant stalo, tačiau juk tai butelis gryniausių nuodų! Atsisakyti nemandagu? O štai ką apie tai sako **Vladimiras Ždanovas**: „Kas mūsų vaikus stumia prie alkoholio lovio? Stumia tie, kurie mandagiai geria per šventes. Visiems tiems, kurie labai nori gerti šampaną per šventes, aš sakau: „ar jūs norite, kad jūsų vaikai gertų ir prisigertų?“ Jie atsiliepia: „kodėl jūs keliate tokį klausimą? Aš

*noriu, kad gertų ir neprisigertų.*“ Nėra garantijos, kad jūsų vaikas gers ir neprisigers. Jeigu jūs turite garantiją, tai jums auksinis paminklas ir Nobelio premija. Tai juk narkotikas. Kiekvienas nusigeria, tik skirtingu greičiu. Kas greičiau, kas lėčiau, bet visi kvailėja, visi degraduoja. Tiesiog skirtingu greičiu eina link kapo, štai ir viskas.“

*Budrus.lt*

*Redagavo Lina Šimelionytė*

*Paveikslėliai iš svetainės Budrus.lt*



## GYVENIMO FILOSOFIJA

### RYTIS GURKŠNYS

Rektorius Vilniaus šv. Kazimiero (jėzuitų) bažnyčia



## Branginti gražias akimirkas

Mano patirtis sako, kad mano gyvenimo džiaugsmas slypi ne dideliuose laimėjimuose, bet mano kasdieninio gyvenimo akimirkose. Kartais mes per daug susikoncentruojame į savo tikslus, projektus ir svajones.

Tuomet mes nebeatome mažų gražių dalykų, kurie vyksta kiekviena dieną. Kai mąstome vien tik apie savo didžiausius gyvenimo siekius, mes nebepastebime gražių kasdieninių gyvenimo akimirkų ir mažų laimėjimų.

Daugelis iš jūsų gyvenate kasdieninėje rutinoje. Keliatės anksti ryte, einate į darbo vietą, ten atliekate įprastus užduotis, sutinkate tuos pačius žmones, vakare grįžtate namo ir ten toliau atliekate įprastus tvarkymo darbus, einate tuo pačiu laiku ilsėtis. Dideli laimėjimai ir ypatingi pokyčiai vyksta labai retai. Mokyklos baigimas, įstojimas į universitetą, santuokos šventė, įspūdingos atostogos ir kiti dideli įvykiai būna gana retai. Tokių ypatingų dienų būna labai nedaug. Kartais net keletą metų tenka laukti tų didelių pokyčių ir laimėjimų.

Vienas futbolo žaidėjas turėjo svajonę laimėti pasaulio čempiono titulą. Buvo talentingas ir stiprus žaidėjas. Daugelį metų nuo vaikystės tam nuosekliai ir ištvermingai ruošėsi. Šį tikslą nuolat laikė savo mintyse ir nuoširdžiai darbavosi. Jis pasakojo, kad turėjo atsisakyti daugelio kitų brangių dalykų tam, kad daugiau laiko ir jėgų skirtų šiam tikslui. Jis daug laiko praleisdavo treniruotėse arba ilsėdamasis po jų. Nebeturėjo laiko ir jėgų pabendrauti su draugais, kurti šeimą, keliauti, studijuoti ir užsiimti kita veikla.

Po daugelio tokio intensyvaus gyvenimo metų vieną dieną jo komanda tapo pasaulio čempione. Jo svajonė išsipildė. Jis pasiekė tikslą, kuriam skyrė visas savo jėgas ir visą laisvalaikį. Po to jis pasakojo: „Tą vakarą pasibaigus šventei grįžau namo. Mane užplūdo labai tamsios mintys. Patyriau baisią tuštumą savo gyvenime. Tą vakarą pastebėjau, kad nebeturiu, ko siekti. Mano didžiausia gyvenimo svajonė išsipildė. Buvau laimingas, kad pasiekiau tikslą. Bet dabar širdyje buvo tuštuma. Mano visa kasdienybė buvo nukreipta į šią svajonę. Tą akimirką suvokiau, kad nebeturiu tikslo, kuriam skirčiau visas savo jėgas ir laiką.“

Moksliniai tyrimai sako, kad ne tikslo pasiekimas suteikia tikrąją laimę, bet jo siekimas ir kelionė į jį suteikia daugiau džiaugsmo. Tikslo turėjimas ir jo siekimas padaro žmogų laimingesniu. Mūsų džiaugsmą, laimę ir ramybę palaiko mažos gražios akimirkos.

Daugelis tų, kurie pasiekė didelių laimėjimų karjeroje pripažįsta, kad dėl šio jų laimėjimo nukentėjo jų šeimos santykiai. Dauguma iš jų gailisi, kad skyrė per mažai laiko ir dėmesio bendravimui, buvimui su sutuoktiniu, su savo vaikais ir su savo tėvais. Jie gailisi, kad nesuvaldė savęs ir skyrė daugiau ir daugiau laiko darbui. Mažiau ir mažiau laiko likdavo bendravimui su mylimais žmonėmis.

Visi kasdien gauname tam tikrų dovanų. Vieni gauname nuostabų ir nepakartojamą saulėtekį, kuriuo galime gėrėtis. Kiti gauname daugybę žvaigždžių naktį, į kurias galime

pakelti akis. Kiti turime tėvus, kurie netoli gyvena, kuriuos galime dažnai aplankyti. Dažnai esame per daug susirūpinę savo asmeniniais planais, savo darbo problemomis ir ateities sėkme. Tai neleidžia mums pastebėti stebuklų, kurie vyksta čia pat šią akimirką. Skirkime daugiau gėrėtis gražiomis akimirkomis, gamtos, šeimos ir kitų žmonių grožiu ir gerumu. Kasdien galime pastebėti ir gėrėtis mažais stebuklais, kurių kupinas pasaulis. Kasdien galime prisiminti tai, kas gera buvo mūsų ir kitų gyvenime. Jei norite patirti daugiau džiaugsmo ir laimės, turite dažniau sustoti ir gėrėtis kiekviena gyvenimo akimirka. Turite pasirinkti ir vertinti tai, kas brangiausia ir svarbiausia. Nebūkite darboholikai, kurie neturi laiko ir jėgų gėrėtis šeima ir kiekvienu sutiktu žmogumi. Sumažinkite stresą bei skubėjimą, kad galėtumėte džiaugtis paprastais dalykais. Visa tai suteiks jums daugiau ramybės, stiprybės ir sėkmės.

Šiandien turime daug galimybių pasinerti į informacijos vandenyną. Turime šimtus televizijos kanalų, greitą internetą, patogius telefonus. Visa tai užpildo didžiąją dalį mūsų laisvalaikio. Jei šiandien turite mylimų žmonių, jūs esate labai turtingi. Jei šiandien esate sveiki, jūs esate turtingi. Jei turite su kuo pasikalbėti, jūs esate turtingi. Jei pastebite gražių akimirką, jūs esate turtingi. Kuo dažniau sustojate, tuo turtingesni tampate. Kuo dažniau gėrėtės paprastais dalykais kasdien, tuo turtingesni esate. Gyvenimas trumpas. Pradėkite jį gyventi šiandien. Siekite didesnių tikslų ir gėrėkitės kelione į juos.

Sumažinkite stresą. Supaprastinkite kasdieninę rutiną. Suvaldykite save ir susikoncentruokite į tai, kas svarbiausia bei vertingiausia. Pastebėkite ir branginkite tai, kas gera vyksta dabar. Sustokite ir pamąstykite apie gyvenimo grožį. Siekite didesnių laimėjimų ateityje ir skirkite laiko gėrėtis gyvenimu šiandien. Pastebėkite paprastas vertingas akimirkas. Jei taip gyvensite, jūs pastebėsite dar daugiau stebuklų, kurie vyksta kasdien. Jei gėrėsitės mažais

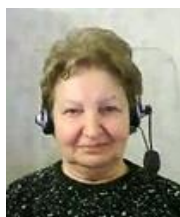
dalykais, jūs greičiau pasieksite didesnių laimėjimų. Jūs turėsime daugiau ramybės ir stiprybės. Jūs nugalėsite visas kliūtis ir pasieksite daugiau savo tikslų. Jūs kursite patį gražiausią gyvenimą, kuriame esate pašaukti.

## **Praktiniai patarimai**

- Leiskite sau dažniau gérėtis kiekviena diena ir pastebėti daugiau gerų akimirkų.
- Turėkite didelių tikslų ir atkakliai siekite jų, nes tai padaro žmogų laimingu.
- Siekite įkvepiančių ateities tikslų ir kasdien suraskite laiko pastebėti tai, kas gera ir gražu.
- Dalinkitės gerais įspūdžiais su draugais ir su šeimos nariais.
- Stebėkite žvaigždes naktį ir saulėtekį anksti ryte.
- Pasivaikščiokite parke arba aplankykite vienišą žmogų.
- Paklauskite, kaip galite padėti vargstančiam arba nusivylusiam žmogui.
- Būkite dėkingi tiems, su kuriais gyvenate arba dirbate.
- Suvaldykite save, kad darbas neatimtų laiko skirto šeimai, poilsiui, maldai, tarnystei.
- Susikoncentruokite į svarbiausius gyvenimo tikslus ir vertybes.
- Skirkite laiko dvasiniams ir fiziniams pratimams bei muzikos klausymui.
- Gėrėkitės gyvenimu, nes tuomet greičiau ir lengviau pasieksite užsibrėžtus tikslus.

Kunigas Rytis Gurkšnys

[www.susitikimai.lt](http://www.susitikimai.lt)



Laikraščelio redaktorius, korektorius ir techninis darbuotojas  
A.M.Gedvilienė. Labai atsiprašau už klaidas, esu savamokslis redaktorius!  
Gal atsilieptų galintys padėti. Pinigų neturime!

**Kviečiu** visus rašyti, komentuoti, spausdinsime. Kviečiame korespondentus iš visos Lietuvos teikti informaciją ir ne tik apie pensininkus, nors jų reikalai irgi svarbūs. Tai turi būti tokia medžiaga, kaip pagerinti įvairaus amžiaus Lietuvos gyventojų padėtį (Lietuvos pensininkų susivienijimas priima nuo 18 metų – pagrindinis tikslas – kartų solidarumas ir vienybė), kaip sugražinti išvykusius ir pn.

Autorių nuomonė ne visada sutampa su redaktoriaus nuomone.

Leidžiame naudotis laikraštelyje pateikta informaciją tik nurodant šaltinį.

Laukiame!!!