

KIEKVIENO MĖN.
 pirmą
ANTRADIENĮ
 renkasi **VISI**
PAGEIDAUJANTYS,
 dažniausiai –
 paskaita.

KIEKVIENO MĖN.
 antrą **ANTRADIENĮ**
ŠAŠKIŲ KLUBAS.

KIEKVIENO MĖN.
 trečią
ANTRADIENĮ
 16:00 val. Liet. PS
 Tarybos posėdis
 Debreceno g. 48.

KIEKVIENO MĖN.
ANTRĄ trečiadienį
 16:00 val. KJPŽB
 Tarybos posėdis.

INFORMACIJA TEIKIAMA:

**Prezidentė ir
 pirmininkė Aldona
 Marija Gedvilienė**
 tel. 866673965; el. p.
 aldonamarija2@takas.lt

•••

**Valerija
 Jokubaitienė**
 prezidentės pavaduotoja
 IŠVYKUSI

•••

Liuba Kruminienė
 KJPŽB pirm. pav.
 tel. 860448571

**Daugiau inform.
 svetainėje:
www.kjpb.lt**



LIETUVOS PENSININKŲ SUSIVIENIJIMAS, kodas
 303871378 sąsk. Nr.LT245015400014001975 EUR, USD
 Klaipėda 2015-03-10 (įkūrimo data) **Parenti galite visada!**
Būsime dėkingi ir už 2%.

Auksinis ruduo

Nr.6 (50)

Klaipėda 2016-06-01

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



**SVEIKINAME VISUS SPAUDOS DARBUOTOJUS, VISUS
 LIETUVIŲ KALBOS PUOSELĖTOJUS SU SPAUDOS DIENA.
 TEGU LIETUVIŠKAS ŽODIS VISADA SKAMBA MŪSŲ IR MŪSŲ
 VAIKŲ IR ANŪKŲ LUPUOSE, DIDŽIUOTIS TURIME KUO –
 TAI MŪSŲ KALBA, KURIAI PER 50 000 METŲ!!!**



ŠIAME PUSLAPYJE**SKAITYKITE:**

1. Krescencijaus Stoškaus kreipimasis
2. Labai svarbi informacija
3. Černobilį prisiminus..
4. Romo Kalantos auka.
5. Gediminas Kairys: Lietuvos vertybės (pradžia)
6. Dr.Algimantas Matulevičius - skaidrumas – raktas į naują...
7. Pensininkų problemos
8. Būtina žinoti
9. GINESO REKORDAI
10. Švari Lietuva...
11. Bendruomenės namų problemos...
12. Iš mūsų gyvenimo
13. Sveikata - kiaulpienės
14. Gyvenimo filosofija
15. Korespondentų paieška



Gerbiamieji,

Mums atrodo, kad Jums dėl to taip pat skauda. Todėl kreipiamės į Jus, kviesdami iššjudinti situaciją iš mirties taško.

Kritinė Lietuvos demografijos būklė jau, atrodo, niekam nekelia abejonių. Po 20 metų ją pripažino net visos Seimo frakcijos. Šešios iš jų pasirašė dokumentą, pavadintą Nacionaliniu susitarimu. Tačiau jokių veiksmų kol kas nematyti. Vien tik priešrinkiminės deklaracijos. Kraštui būtinos esminės permainos, kurių valdžia neskuba, o gal ir nemoka daryti. Tą procesą į savo rankas privalo paimti pilietinė visuomenė. Tik ji gali padėti pakeisti. Žinoma, jeigu ji dar yra reali jėga. Jei ji bus pajėgi adekvačiai įvertinti padėties rimtumą ir pati pajėgs keistis. O to, tiesą sakant, niekas nežino. Bet išbandyti privalu. To reikalauja sąžinė. Be to, yra ir neblogų ženklų. Prabunda žiniasklaida. Nerimas apėmė net prezidentūrą. Savižudybėmis susidomėjo Vilniaus savivaldybė.

Dešimt visuomeninių organizacijų ir mokslo institucijų Jus asmeniškai kviečia pasirašyti prisegtą Nacionalinį susitarimą. Birželio 13 d. Vilniaus rotušėje organizuojama iškilminga jo pasirašymo procedūra. Ji turėtų paskelbti Nacionalinį susitarimą iš apačios. Žinoma, tai būtų tik pradžia. Vėliau jis turėtų peraugti į tarpusavio įsipareigojimus,

labiausiai prieinamus skirtingų profesijų, statusų ir padėčių žmonėms ir apimti visą šalį.

Jeigu Jūs sutiktumėte asmeniškai šį dokumentą pasirašyti minėtame ceremoniale, prašytume apie tai pranešti iki šio mėnesio pabaigos, rašykite adresu k.stoskus@yahoo.com;
Su gilia pagarba

Lietuvos Kultūros kongreso Tarybos pirmininkas
Krescencijus Stoškus



LABAI SVARBU: 23/05 aš – Aldona Marija BUVAU PAKVIESTA PAS SOC. REIKALŲ IR DARBO MINISTRĘ ALGIMANTĘ PABEDINSKIENĘ pokalbiui – informacija apie susitikimą ir pateiktus klausimus bus sekančiame laikraščio numeryje. Jeigu norite susžinoti dabar apsilankykite svetainėje www.kjpb.lt puslapyje svarbūs pranešimai...



Sveiki, gerbiamieji! 14/05-2016 -- 44-osios 19-mečio Laisvės Šauklio Romo Kalantos siaubingos žūties metinės. Kaip ir tądien, Kaunas kvepia alyvomis. Kaip ir tądien, Laisvės Alėja nusidrieks eisena. Tik, deja, ne Romui Kalantai pagerbti... Nejaugi toji Auka buvo beprasmė? Toks klausimas turbūt ateina kiekvienam Lietuvos piliečiui, kai po šitiekos

vadinamų Nepriklausomybės atkūrimo metų tenka pigesnio maisto ieškotis Lenkijoje ir skelbti boikotus mūsų stambiesiems prekybcentriams. Ir t.t., ir pan. Apie tų dienų pasiaukojamą jauno žmogaus poelgį pernelyg kukliai (meno ir pramogų rubrikoje!) užsiminė

KAUNODIENA: <http://kauno.diena.lt/naujienos/kaunas/menas-ir-pramogos/r-kalantos-atminimui-dainos-geles-ir-muziku-duokle-749569>, šiek tiek parašė

RESPUBLIKA: <http://www.respublika.lt/lt/naujienos/lietuva/lietuvas-politika/kaune-pamintetas-gyvu-laisves-fakelu-virtu-sio-rkalantos-atminimas-0-ir-pats-minėjimas-kaunietiskame-Miesto-sodelyje-vakar-buvo-ganėtinai-kuklus-Ne-toks-kaip-kasmet-Tarsi-norėta-kuo-greičiau-atlikti-pareiga-Ir-kodėlgi-jis-buvo-vakar-bet-ne-šiandien-Ne-gegužės-14-ąją-Ne-pačią-skaudžios-sukakties-dieną-Ačiū-tiems-trims>

menininkams, kurie atėjo pagerbti Didvyrio, atidavusio savo gyvybę LIETUVAI, t.y. mums, nes LIETUVA -- tai mes. O

mes ar nepamiršome tų neramių dienų, kai buvo gaudomas kiekvienas, kuris norėjo uždegti žvakelę Romo Kalantos žūties vietoje? Šiandien laisva valia tai galime padaryti.

JoanaZabielienė



Skaudžius įvykius prisiminiu (pradžia)

Černobylis – negyjanti žaizda. Nematomas nuodų debesis užgulė 17 Lietuvos rajonų (519) leva Urbonaitė-Vainienė, Specialus DELFI projektas „Černobylis - negyjanti žaizda“ 2016 m. balandžio 11 d. 07:01 Tai buvo politinis sprendimas. Nemanau, kad mokslininkai ar kiti specialistai tyčia neteikė informacijos.

Skaitykite daugiau: <http://www.delfi.lt/news/daily/lithuania/cernobylis-negyjanti-zaizda-nematomas-nuodu-debesis-uzgule-17-lietuvos-rajonu.d?id=70890806>
[Taip Sovietų Sąjungos sprendimą slėpti apie daugybę gyvybių kainavusią Černobilio AE vertino](#)

vertino Radiacinės saugos centro direktorius Albinas Mastauskas. Gydytojas pasakojo, kaip buvo organizuojama pagalba Lietuvoje, kokiose vietovėse akivaizdžiausi Černobilio AE avarijos padariniai šiandien, kodėl prognozuojamas sergamumo plaučių vėžiu augimas. Sovietų Sąjungos reakciją į Černobilio AE avariją RSC centro vadovas vadino blogu pavyzdžiu. Ypač – prastą gyventojų informavimą apie radiacinę saugą, kuris lėmė skydliaukės vėžio protrūkį, kitas problemas. Susiję straipsniai: Černobilio jėgainės operatorius: katastrofos pamokos nebuvo išmoktos – anksčiau ar vėliau išgirsime (64) Nuvažiavę į Lietuvos Černobylį negali patikėti, kad žmonės taip gyvena (399) „Oficialioji valdžia apie avariją Černobilio ES pranešė, turbūt, praėjus kokiam savaitei. Ir tai netiksliai. Bandyta viską glaistyti, aiškinti, kad nieko baisaus neatsitiko, kad procesas valdomas. Nemanau, kad mokslininkai ar kiti specialistai neteikė informacijos. Tai buvo politinis sprendimas – negali Sovietų Sąjungoje būti tokio įvykio ir taškas“, – interviu DELFI sakė A. Mastauskas.

Skaitykite daugiau: <http://www.delfi.lt/news/daily/lithuania/cernobylis-negyjanti-zaizda-nematomas-nuodu-debesis-uzgule-17-lietuvos-rajonu.d?id=70890806>
[\(tęsinys sekančiame numeryje\).](#)



Kokiomis šiuolaikinėmis vertybėmis vadovaujamosi

Lietuvoje? (pradžia, tęsinys sekančiame numeryje)

2016 balandžio 29, Penktadienis

Gerbiami „Amerikos lietuvio“ skaitytojai,

Lietuvoje jau pavasaris, jau pradeda žydėti kai kurios gėlės, smagu pasigrožėti gamta, sužaliavusiu Nemuno vingiu ties Birštonu, tuo gražiu žemės kumpeliu, kuris vadinasi L I E T U V A. Praeis dar keliolika metų ir teks sakyti, kad tai jau ne Lietuvos valstybė, o Europos Sąjungos Federacija, kurios vienas iš regionų gal dar vadinsis Lietuva. Juk pagal vieno iš ES vadovo

kalbas matosi, kad iki 2022 metų Europos Sąjungoje turi nelikti valstybių ir tautų. Panašiai išsireiškiant teko girdėti tik Suslovą, TSKP aukštą veikėją, dar praeito amžiaus penktame dešimtmetyje, kad geriausias variantas būtų „Lietuva be lietuvių“. Daugiau nieko panašaus neteko girdėti iš nei vieno TSRS veikėjo. Iš dabartinių nepriklausomos Lietuvos seimūnų tenka girdėti kai ką baisaus. Pasirodo, kad žodis TAUTA jau atgyvena, ir turi būti nevertotinas. Tai tas pats – neliks tikrų lietuvių, neliks ir Tautos, tik ES regiono pavadinimas – Lietuva...

Dar gerai prisimenu jaunystėje savo darbą Kauno respublikinėje klinikinėje ligoninėje. Vyr. gydytojas buvo P. Jašinskas, Lietuvos KP CK narys. Pasirodo, jis buvo tikrai "nemodernus" žmogus, dažnai iš jo lūpų tekdavo girdėti pagarbiai tariamą žodį T A U T A. Dabar „laisva“ Lietuva, ir žmonės kitokie. Dabar iš valdančiųjų tarpo toksai Vasiliauskas, "Lietuvos Banko" valdytojas, paskirtas antrai kadencijai, buvęs prezidentės rinkimų štabo viršininkas, pilnai pritariantis valdančiųjų šiuolaikinėms moralinėms vertybėms, pasakė, kad visos buvusios lietuvių Tautos, ir ne tik Tautos, bet ir viso pasaulio moralinės vertybės – tai praeito amžiaus atgyvena. Jo pasakymas visiškai atitinka valdančiųjų poreikius ir tikrąją padėtį. Todėl toks „patriotas“ ir paskirtas antrai kadencijai, o P. Gylys nepatvirtintas ministru, nes jis vadovaujasi „atgyventom“ (pagal Vasiliauską ir valdančiuosius) moralinėm vertybėm, o tai valdantiejiems nepriimtina ir net pavojinga. P. Gylys – tai doras žmogus, mylintis Lietuvą. Pasirodo, jis vienas iš Lietuvos priešų, nes kritikuoja valdžią. Tai viena iš VSD dabartinių nuostatų.

Štai pateiksiu laikraščio „Vakaro žinios“ skaitytojo komentarą: „Pamiršta, kad ES pasiėmė patį brangiausią turtą – daugiau kaip pusę milijono pačių darbingiausių žmonių. Tai kur tas išsvajotas gėris, apie kurį kalbėjo mūsų politikai. Tiesą gali išsakyti tik doras ir kompetentingas žmogus. Jūs, gerb. Rolandai Paulauskai (VSD paskelbtas Lietuvos priešas – mano pastaba), turėdamas žinių bagažą ir didelį atsidavimą Tėvynei Lietuvai, nebijote būti sunaikintas melo ir klastos. Jūs kovojate garbingą kovą su valstybės aferistais, sukčiais ir melagiais. Valstybė turi visas galimybes lygiateise būti Esnare. Mūsų Konstitucijoje parašyta, kad mūsų valstybę

kuria TAUTA. Matosi, kad didelė dalis gyventojų tai jau pamiršo, mat, ginti savo teises ir teisingumą valstybėje ryžtasi jau retas, o tas, kuris dar neabejingas Lietuvos ateičiai, greit „užgesinamas“ sistemos. Jiems nereikalinga Tautos nuomonė, todėl ir referendumai ignoruojami. Ar „runkeliai“ gali ką nors protingai nuspręsti?.. Mane jau bandė „gesinti“. Vienas Seimo narys padavė mane į teismą, mat aš jį „įžeidžiau“. Stebėtina, kad žmogus, būdamas pats teisininkas, nežino, jog egzistuoja tokia sąvoka kaip žodžio laisvė. Aš nepavartojau jokio necenzūrinio žodžio ir jokio grasinimo. Po pirmos apklausos kaltinimas panaikintas, kaip neturintis nusikaltimo sudėties. Reikia tik prisiminti, kad įžeidus žmogus – tai save nuvertinantis, turintis aibę kompleksų. Būtų jo valia, susodintų visus valdžios kritikus į kalėjimus. Juk jis į Seimą pateko ne kaip asmenybė vienmandatinėje apygardoje, bet pagal konservatorių sąrašą. Dauguma rinkėjų yra prieš partinius sąrašus. Būtų referendumas šiuo klausimu, didžioji dauguma Tautos pasakytų NE partiniams sąrašams. Valdantiejiems – tai būtų katastrofa.

Jau minėjau P. Gylį, kuris nebuvo patvirtintas Vidaus reikalų ministru todėl, kad jo moralinės vertybės dar „praeito amžiaus atgyvena“. Buvo patvirtintas ministru T. Žilinskas, kuris tokio „komplekso“ neturi, todėl ir tinkamas Briuselio marionetėms. Jis jau spėjo pasižymėti tuo, kad pasiūlė nuspjauti, nepritari 70 tūkstančių neabejingų Lietuvai piliečių iniciatyvai drausti nelietuviškus rašmenis pirmajame asmens dokumentų puslapyje. Kuo toliau, tuo gražiau - pasirodo, kad tikrieji Lietuvos patriotai – tai „psichiškai nesveiki“!.. Pacituosiu Lietuvos parlamentaro G. Jakavonio straipsnio eilutes. Po apsilankymo Izraelyje jis rašo: „Nekilo noras prieštarauti ar ginčytis, kai sužinojome, jog Mosados tvirtovę moksleiviai privalo aplankyti kiekvienais metais, kad suprastų, kaip savo Tėvynę gynė jos didvyriai. (tęsinys sekančiame numeryje)

Su pagarba, Gediminas Kairys,

Europos Sąjunga. Lietuvos regionas. Birštonas

P.S.: Posmelis iš Albino Degučio eilėraščio „Karštame komentare“:

Jau tikiu, kad nesulauksiu
nei tiesos, nei gėrio,
nes geltoną saulės auksą
mūs Seime pragėrė...



SKAIDRUMAS - RAKTAS Į NAUJĄ GEROVĘ

Dr. Algimantas Matulevičius –
Skaidraus verslo instituto vadovas

Gyvename nuostabų laikotarpį,
didžiulių žmonijos pasiekimų ir atradimų laikmetį. Jau išaugo jaunų žmonių
karta, kurie apie, XX amžiaus didelę naujovę, *fakso* aparatą žino tik iš

pasakojimų. O mums pamenu tai buvo tarsi stebuklas. Dabartinis žmogus savęs nebe įsivaizduoja be išmaniojo telefono ir interneto. Mokslo pažanga ir aukštosios technologijos drąsiai braunasi į mūsų gyvenimus ir tuos gyvenimus keičia. Tačiau šiems eksponentiškai besivystantiems technikos ir technologijų pokyčiams netinka vėžlio žingsniu prilygstanti žmonių socialinių santykių kaita. Nemaža dalis *homo sapiens* atstovų savo intelektualiniu išprusimu o ypač moralinėmis – dorovinėmis nuostatomis, nelabai skiriasi nuo feodalinio – baudžiavinio bendruomenės santykių įsivaizdavimo, jų interpretavimo ir taikymo praktikoje. Neseniai vienoje diskusijoje manęs paklausė, o kodėl žmones tokie gobšūs. Tikrai klausymų klausimas. Galima būtų teigti, kad tai slypi pačioje žmogaus prigimtyje. Juk mumyse slypi du pradai: angelo ir žvėries. Gyvoje gamtoje retai sutiksi plėšrūną, kuris žudytų savo gantainį be priežasties. Tai atsitinka, jeigu vienam iš jų gresia nustipti iš bado. O žmogus žudo kitus žmones labai dažnai be priežasties, o dažnai iš gobšumo. Antra vertus, kartais tas pats žmogus gali būti labai atidus ir net padėti savo artimui, kurį prieš tai nuskriaudė. Garsus XX amžiaus dramaturgas ir mąstytojas Moemas Samersetas taikliai apibendrinio išsikerojusį miesčioniškumą, pateikiamą kaip didelį gėrį labdaros ar paramos dalybas. .. ***Duodama išmalda – tai geraširdiškumas , o geraširdiškumas – tai dorybė , bet ar šis gėris gali atlyginti už suluošintam žmogui padarytą blogį ,kurį sukėlė jo skurdas?"***

Viduramžiais buvo paplitęs paprotys žudyti žmones, juos apiplėšti o paskui už šias nuodėmes statyti bažnyčias. Šiuolaikinis lupikautojas (su nedidelėmis išimtimis) irgi elgiasi panašiai, tik ženkliai rafinuočiau. Jis prilygino Žmogų - darbo jėgai (kuo skiriasi nuo darbinių gyvulių). Ir dar nesitenkindamas tokiu cinišku žmogiškos asmenybės suniekiniu tai apipynė mokslinėmis teorijomis, kurios ne kas kita o figos lapelis gobšumui ir lupikavimui pridengti. Jokios kritikos neišlaiko teiginys, kad darbuotojui už darbą sumokama tiek kiek nustato laisva rinka. Ji niekaip nenustatys teisingo atlyginimo, jeigu joje taip vadinamos darbo jėgos bus perteklius. Be to nebūkime naivūs ir nepamirškime, kad absoliučiai laisva rinka iš principo negali egzistuoti, kaip ir absoliuti laisvė ar nepriklausomybė. Mes esame vieni nuo kitų daugiau ar mažiau priklausomi, nes esame socialinės būtybės. Todėl ir turime elgtis socialiai tai yra bendruomeniškai. Gyvendami matyti, ne tik savo asmeninį interesą, bet ir bendrus siekius, bei tikslus. Mokslui ir aukštosiomis technologijomis sparčiai ateinant į mūsų kasdienį gyvenimą, tampa labai svarbu keisti ir taip pat sparčiai mūsų socialinius, bendravimo santykius. Juk nepraeis ir dešimt metų kai automobilis, ką automobilis, būstas nebebus prabangos dalyku. Juk paplitus autonomiškai važiuojantiems automobiliams nebebus tikslo išvis turėti asmeninę transporto priemonę, pigiau bus išsikviesti dabartino taksi analogą arba naudotis ištobulėjusiu visuomeniniu transportu. O naujų medžiagų ir 3D technologijos pritaikymas namų statyboje, būstą pavers ne prabangos o buitinio naudojimosi priemone ir atkris būtinybė juos kaupti kaip potencialų turtą. Šie keli ir dar daugelis pavyzdžių rodo, kad pačios technologijos keičia ir pakeis mūsų santykius į gerąją pusę. Tačiau šis procesas bus spartesnis ir naudingesnis, jeigu mes jame dalyvausime sąmoningai ir pokyčiams ruošimės. Verslo ir visuomenės iniciatyvių žmonių pastangomis ir Skandinavijos kolegų

pagalba Lietuvoje įsikūrė Skaidraus verslo institutas, kurio tikslas spartinti santykių atitinkančių laikmetį kaitą, plėtoti šias idėjas ir telkti gretas tų kurie joms pritaria. Mes manome, kad pastaruoju metu vyraujantis psichologinis klimatas visuomenėje, paremtas skandalų kultūra yra neperspektyvus ir vedantis šalį į aklavietę. Būtent ši problema yra lemianti ir vedanti prie Lietuvos išsivaikščiojimo.

Svarbiausia ko mums trūksta tai atviro, skaidraus bendravimo. Atviro pokalbio apie problemas ir geranoriškos diskusijos apie būdus, kaip išskylančias problemas spręsti. Skaidraus verslo institutas, be verslo santykių skaidrinimo ir plataus spektro šešėlinės ekonomikos užkardinimo priemonių, mato vieną iš savo svarbių misijų atviro dialogo susieto su visuomenės švietimo Programos „Mokomės gyventi išmanioje ir skaidrioje bendruomenėje“ įgyvendinimu. Manome, kad žinių plėtra apie ateinančias ar jau esančias naujoves, bei atviras pokalbis apie skaidrių, nuoširdžių santykių svarbą dabartinėje ir ateities visuomenėje, pasitarnaus pačios visuomenės brandai ir jos susitelkimui bendram tikslui - daugumos Gerovės valstybės kūrimui.



Tarp Baltijos šalių lietuviai gauna ne tik mažiausias algas, bet ir mažiausias pensijas, rodo SEB banko tyrimas.



Vidutinė senatvės pensija Lietuvos 2012 metų pabaigoje buvo 816 litų, tuo tarpu Latvijoje ir Estijoje vidutinė senatvės pensija buvo gerokai didesnė - Latvijoje – 936, Estijoje – 1 090 litų. „Didesnį Lietuvos gyventojų nerimą rodo ir Baltijos šalių gyventojų apklausų duomenys: lietuviai kur kas dažniau negu estai ar latviai pajamas sulaukus pensinio amžiaus mini kaip vieną iš svarbiausių taupymo tikslų“, – sako SEB banko Lietuvoje šeimos finansų ekspertė [Julita Varanauskienė](#).

Demografiniu požiūriu nepalankiausios prognozės tenka [Latvijai](#). Šioje šalyje vyresnio amžiaus (vyresnių negu 65 metų) gyventojų ir darbingo amžiaus (nuo 15 iki 64 metų) gyventojų skaičiaus santykis šiuo metu yra didžiausias (28 proc., Lietuvoje 27 proc., Estijoje 26 proc.). Gyventojų skaičiaus prognozės rodo, kad 2040 metais šis santykis Latvijoje pasieks 43 proc., Lietuvoje ir Estijoje atitinkamai 42 proc. ir 40 procentų.

„Šios prognozės skatina ruoštis pensiniam amžiui kaupiant lėšas antros ir trečios pakopos pensijų fonduose, atidedant pensijai įvairiais kitais būdais“, – teigia SEB banko Lietuvoje šeimos finansų ekspertė [Julita Varanauskienė](#). Visose [Baltijos šalyse](#) antros pakopos pensijų fonduose sukaupta daugiau negu naudojantis trečios pensijų pakopos lėšų kaupimo priemonėmis. Antros pakopos pensijų fonduose sukaupto turto dalis vienam šalies gyventojui Estijoje yra 3,9 tūkst. litų, Latvijoje – beveik 2,5 tūkst. litų, Lietuvoje - 1, 7 tūkst. litų.

Pasak SEB bankų Baltijos šalyse ekspertų, šiuo metu ekonominės sąlygos ruoštis pensiniam amžiui palankiausios yra Estijoje. Tai susiję su didžiausiomis šioje šalyje pajamomis ir didžiausia (palyginti su darbo užmokesčiu) įmoka į antros pakopos pensijų fondus (6 proc.). Dalį šios įmokos (2 proc.) skiria patys būsimieji pensininkai iš savo gaunamo darbo užmokesčio, kitą dalį (4 proc.) skiria valstybė.

Latvijoje į antros pakopos pensijų fondus šiuo metu pervedama 4 proc. darbo užmokesčio, Lietuvoje – 2,5 procento. Iki 2020 metų įmokos (palyginti su darbo užmokesčiu) bus panašios visose šalyse: 6 proc. Latvijoje ir Estijoje, iki 7,5 proc. Lietuvoje.

Estijoje ir Lietuvoje numatyta, kad dalį įmokos moka (Estijoje) arba gali mokėti (Lietuvoje) pats būsimasis pensininkas, Latvijoje – visą įmoką skiria valstybė. Todėl galima sakyti, kad valstybės sudarytos sąlygos kaupti pensijai palankiausios yra Latvijoje.

<http://www.delfi.lt/verslas/verslas/pajuokos-verti-ne-tik-lietuviu-atlyginimai-bet-ir-pensijos.d?id=61126309#ixzz38qNLL3FV>



Būtina žinoti 2016 m. vasario 16 d.

Per Perestrojką 1990 metais oficialiai Lietuvoje gyveno 3 milijonai 700 tūkstančių gyventojų. Jų tarpe buvo 1 milijonas vaikų iki 18 metų. Vaikai sudarė virš ketvirtadalio gyventojų. 2015 metų pabaigoje oficialiai Lietuvoje gyveno 2 milijonai 900 tūkstančių gyventojų. Jų tarpe buvo 500 tūkstančių vaikų iki 18 metų.

Oficialiai vaikų iki 18 metų sumažėjo 500 tūkstančių ir suaugusių sumažėjo tik 300 tūkstančių. Vežant į Sibirą 3 suaugusiems buvo išvežamas vienas vaikas, o laisvanoriškai-priverstinai ginant į Vakarus 3 suaugusiems išvežami 5 vaikai. Oficialiai — Lietuvos valdžia į Vakarų rojų išvarė tik daugiavaikes šeimas, turinčias vidutiniškai po 4 vaikus. Tai valdžios partijų ir prezidentės nusikalstamas statistinis Gineso rekordas, kurį būtina užregistruoti prezidentės, kaip vyriausiojo karinių pajėgų vado, valdančio statistinius duomenis, vardu.

Jei dabar vaikų iki 18 metų oficialiai mažiau 500 tūkstančių, tai suaugusių turi būti mažiau 1,5 milijono ir bendras tikras gyventojų skaičius turi būti mažiau 2 milijonų. Statistikos departamento skelbiamas 2,9 milijono gyventojų skaičius yra klastotė. Pagal gyventojų skaičių Lietuva jau tikriausiai mažesnė už Latviją!!!

Dabar Lietuvoje tikriausiai gyvena tik 400 tūkstančių vaikų iki 18 metų ir suaugusių (rinkėjų) 1,2, milijono ar 1,3 milijono. Jau pusė rinkėjų gyvena Vakaruose. Suaugusių nuo 23 iki 30 metų Lietuvoje liko tik penktadalis ar dešimtadalis. **Lietuvių tautai iškilo mirtinas pavojus**, nes vykdomas galutinis tautos sunaikinimas. Visos partijų vadovybės, kurios slepia tikrą tautos sunaikinimo mastą ir nereikalauja uždrausti vykdančias šiuo-laikinį genocidą nusikalstamas konservų, socdemų ir liberalų partijas, yra nusikalstamos, nes prisideda prie galutinio lietuvių tautos sunaikinimo. Jei šiose partijose yra lietuvių tautos patriotų, tai tos partijos turėtų atsiprašyti už įvykdytą nusikaltimą ir pačios pasinaikinti.

Naikinimą galima sustabdyti sukūrus labgebos, t.y. geresnių sprendimų sugalvojimo viską apimančią sistemą ir įdiegus šilumos kaupimo bei bekūrės

propaninės elektros gamybos sistemas. Jei naikinimas nebus sustabdytas, tai ateityje po 30 metų Lietuvoje bus tik imigrantinė Lietuvos tauta.

Jei konservų, socdemų ir liberalų partijos vėl laimės 2016 metų Seimo rinkimus, tai toliau bus naikinama lietuvių tauta ir lietuviška savastis. Toliau bus sparčiai uždaromos mokyklos ir universitetai, nes mokiniai bus sparčiai išvaromi į Vakarų. Mokytojai, mokslininkai ir profesoriai vyks į Vakarų NATO šalis juodadarbiais.

Išlikimo strategijos vadovėlio — knygos „Labgeba“, Kaunas, 2008 — 256 pusl., elektroninės knygos „Kaip likti Lietuvoje“, Kaunas, 2010 — 49 p. ir paveldo išsaugojimo knygos „Lietuviškos pavardės“, Kaunas, 2012 — 206 pusl. autorius, **labgebas**, išradėjas, m. daktaras, docentas, **Satkevičius Edvardas**, t. 8-37-333116, 8-676-87293, satkevichius@yahoo.com; svetainės labgeba.online.lt, savivalda.online.lt.

Šiuo metu kiekvienas Lietuvos senbuvis, ypač lietuvis, gali prisidėti prie Lietuvos senbuvų ir lietuviškos savasties išsaugojimo Lietuvoje, pasirašydamas po reikalavimu panaikinti imigracijos įstatymo 2015 m. lapkričio 26 d. Nr. XII-2080 pataisus, kurios labai palengviną ir paspartina Lietuvos kolonizaciją. Surinkus virš 50 tūkstančių parašų,

Seimas privalės svarstyti pataisų panaikinimą.

Visus, kurie turi laiko ir sveikatos, prašau prisidėti prie parašų rinkimo. Parašų surinkimas parodys, jog lietuvių tautos dar nesunaikinta mažesnioji dalis ir kiti Lietuvos senbuviai dar turi jėgų kovoti už savo ir tautinių bei kalbinių mažumų išlikimą Lietuvoje ir dar nesusitaikė su pilnu sunaikinimu. Pridedu sąrašą žmonių kurie turi Vyriausiosios rinkimų komisijos išduotus parašų rinkimo lapus ir į kuriuos gali kreiptis norintys gauti parašų rinkimo lapus ir prisidėti prie parašų rinkimo.

Vilnius: Danguolė Tautvydienė, Švitrigailos 7, ketvirtas aukštas LLP būstinė.

Telefono Nr. +370 680 32533 El-paštas: info@liaudiespartija.lt;

Gediminas Paplauskas 8 640 34646 gediminaspaplauskas@gmail.com;

Giedrius Kochanka Telefono Nr. +370 600 70141 senagera@gmail.com;

Kazimieras Juraitis. +370 659 86238 kazimieras.juraitis@gmail.com;

Nerijus Mikalauskas +370 657 68530 nemikalauskas@gmail.com;

Vitalijus Balkus, Vykinto 11A, +370 634 21034 vbalkus@yahoo.com;

Jonava: Stasys Zaleckas Nr. +370 615 94998 stasyszaleckas@gmail.com;

Kaunas: Marius Jonaitis +370 601 57540 info@kulgrinda.lt; Aras Sutkus Telefono Nr. +370 608 83079 spokas.40@gmail.com; „Šeimos optika“, Gedimino 36, Kaunas LT-44320, Telefonas+370 685 14555

Kelmė Egidijus Sinkevičius +370 620 45745 segijus@yahoo.com;

Klaipėda: Karolis Skirkus Telefono Nr. +370 678 23965

Mažeikių r: Algis Markevičius +370 686 37144 algismarke@gmail.com;

Molėtų rajonas: Alesė Steniukynienė +370 682 36774

a.steniukyniene@googlemail.com;

Panevėžys Kazys Grabys +370 620 77110 El-paštas: kazys@elekta.lt;

Plungės raj: Erikas Katkus +370 686 51464 direktorius@plungespastas.lt;

Priekulė Zenonas Lapinskas Telefono Nr. +370 662 33770

Radviliškis Vytautas Burbulis +370 652 14581 vytautas291@gmail.com;

asociacija Radviliškio Krašto Bendruomenė Dariaus ir Girėno 30 (III auk).,

Šeduva Nijolė Valčiukienė +370 676 92766 paštas: nele49@gmail.com;

Šiauliai: Vida Stankūnienė Telefono Nr. +370 603 44498

Šilutė: Jonas Jaunius+370 645 65591 jonas.jaunius@infopamarys.lt;

Švenčionių r: Vaidotas Prunskus +370 698 43519 vaidas.privatus@gmail.com;

Ukmergės r: Julius Kazėnas +370 682 62406 juliusconcordia@gmail.com;

Visaginas: Rimantas Kumpis +370 698 20210 kumpis.rimantas@gmail.com;

Visus, kurie gali pasirašyti elektroniniu būdu, prašau vadovautis nurodymais, kaip pasirašyti elektroniniu būdu.

Pasirašome elektroniniu būdu čia - <http://b3g.lt/e-balsavimas/> arba popieriniu - kreiptis į kontaktus savuose miestuose <http://b3g.lt/kontaktai/>,

jei turite klausimų kreiptis į koordinatorių Kazimierą Juraitį 865986238

p.s. taip, parašų surinkti nepavyko, straipsnis pavėlavo, tačiau reikšmingas savo istorine prasme, jau turime neigiamą pavyzdį: 50 000 parašų surinkome dėl lietuvių kalbos išsaugojimo, o koks rezultatas? (red. pastaba).



Lietuvos Respublikos (ne Lietuvos), kaip pavyzdinės NATO ir ES narės Prezidentiniai Gineso rekordai

Statistikos departamento duomenimis 2015 m. pradžioje Lietuvoje gyveno:

2 921,3 tūkst. gyventojų. Tai 22,2 tūkst. (0,8 proc.) mažiau negu 2014 metų **pradžioje**,
ir **524,5 tūkst.** vaikų iki 18 metų amžiaus,

Vyriausioji rinkimų komisija (VRK) paskelbė galutinius rinkėjų sąrašus:

2015 m. kovo 1 d. Lietuvos Respublikos savivaldybių tarybų rinkimai

Pagal gautus iš apylinkių duomenis rinkėjų sąrašuose įrašyta rinkėjų – **2551516**,

Atėmus vaikus iš gyventojų, gausime rinkėjų skaičių **2921300 - 524500 = 2396800**

Skirtumas beveik 155 tūkstančiai !?

Stebuklas ! Lietuvoje vienu metu gyvena skirtingas rinkėjų skaičius

Statistikos departamento duomenimis 1990 m. pradžioje Lietuvoje buvo **996 700** vaikų iki 18 metų.

Statistikos departamento duomenimis 1990 metais Lietuvoje gyveno **3 693 700** gyventojų.

Aš buvau suabejojęs šių skaičių teisingumu ir net padaviau pareiškimą Generalinei prokuratūrai patikrinti ar tie duomenys nesuklastoti. Policija, prokuratūros ir teismai ištyrė mano pareiškimą ir vėlesnius apskundimus. Teismai priėmė galutinius neskundžiamus sprendimus, kad duomenys nėra suklastoti. Prezidentūra į mano atvirą laišką (jis pridėdamas) atsakė, jog susipažino ir nenurodė klaidų ar klaidų. Remdamasis tais duomenimis, kaip teisiniu ir valstybės požiūriu neabejotinai teisingais ir nesuklastotais, atlikau žemiau pateiktus skaičiavimus.

Iš gyventojų skaičiaus atėmus rinkėjų skaičių, gausime vaikų iki 18 metų skaičių

2 921 300 – 2 551 516 = 369 784.

Vėl stebuklas ! Lietuvoje vienu metu gyvena skirtingas vaikų skaičius.

Nuo 1990 m. Lietuvoje vaikų sumažėjo **996 700 - 369 784 = 629 916**

Iš 1990 metų bendro gyventojų skaičiaus atėmus vaikų iki 18 metų sumažėjimą iki 2015 metų, gausime dabar Lietuvoje gyvenančių gyventojų ir išvykusių į užsienius suaugusių gyventojų bendrą skaičių

3 693 700 - 629 916 = 3 063 784

Iš čia gauname, kad suaugusių virš 18 metų į Vakarus išvyko

3 063 784 - 2 921 300 = 142 484

Vienam suaugusiam išvykusiam į Vakarus tenka **629 916 / 142 484 = 4,42 vaiko.**

Vienai šeimai, t.y. 2 suaugusiems tenka beveik 9 vaikai.

Išvada: Į Vakarus išvyko tik 70 tūkstančių daugiavaikių šeimų, kurios vidutiniškai turėjo po 9 vaikus! (tai pagrindinė priežastis kodėl Lietuvos Respublikoje beveik nėra daugiavaikių šeimų!?)

Tokių pasiekimų, kad išvyktų tik šeimos, turinčios vidutiniškai 9 vaikus, iki šiol neturėjo nei viena Europos ir net bet kuri pasaulio šalis.

Tai stebuklingi rekordai, kuriuos būtina užregistruoti vyriausiojo karinių pajėgų vado Prezidentės vardu Gineso rekordų knygoje.

Už tokius rekordus turime būti dėkingi vyriausiems karinių pajėgų vadams Adamkui, Landsbergiui, Brazauskui, Grybauskaitei, Lietuvos valdžios partijoms socdemams, liberalams, konservatoriams, JAV, NATO ir ES.

Kitas skaičiavimas paremtas tik Statistikos departamento duomenimis

Statistikos departamento duomenimis 2015 m. pradžioje Lietuvoje gyveno: **2 921,3 tūkst.** gyventojų. ir **524,5 tūkst.** vaikų iki 18 metų 1990 m. pradžioje Lietuvoje gyveno **3 693 700** gyventojų ir jų tarpe **996 700** vaikų iki 18 metų.

Vaikų sumažėjo **$996\ 700 - 524\ 500 = 472.200$**

Iš 1990 metų gyventojų skaičiaus atėmus vaikų skaičiaus sumažėjimą, gausime 2015 metų pradžioje Lietuvoje gyvenančių suaugusių, vaikų ir išvykusių į Vakarus suaugusių bendrą skaičių.

$3\ 693\ 700 - 472\ 200 = 3\ 221\ 500.$

Iš šio skaičiaus atėmus 2015 metų pradžioje Lietuvoje gyvenančių gyventojų skaičių, gausime išvykusių į Vakarus suaugusių skaičių

$3\ 221\ 500 - 2\ 921\ 300 = 300\ 200.$

Šeimą sudaro 2 ar daugiau suaugusių žmonių. Tokiu būdu vienai šeimai vidutiniškai tenka daugiau kaip 3 vaikai.

Tai irgi Lietuvos valdžios oficialiais duomenimis patvirtintas Gineso rekordas Europoje, nes iki šiol į užsienius išvykdavo kelis kart daugiau suaugusių negu vaikų.

p.s. Mano valdžios nepripažintais duomenimis iš Lietuvos deportuota 1,8 milijono suaugusių ir 600 tūkstančių vaikų, t.y. 3 suaugusiems tenka 1 vaikas, o vienai deportuotai šeimai tenka tik 0,66 vaiko.

Išlikimo strategijos vadovėlio — knygos „Labgeba“, Kaunas, 2008 — 256 pusl., elektroninės knygos „Kaip likti Lietuvoje“, Kaunas, 2010 — 49 p. ir paveldo išsaugojimo knygos „Lietuviškos pavardės“, Kaunas, 2012 — 206 pusl. autorius, **labgebas**, išradėjas, m. daktaras, docentas, **Satkevičius Edvardas**, t. 8-37-333116, 8-676-87293, satkevichius@yahoo.com; svetainės: savivalda.online.lt, ir labgeba.online.lt. Dar buvo svetainė istorija.online.lt, bet tikriausiai biudžetinių kalbininkų ir istorikų pastangomis panaikinta be jokio paaiškinimo kodėl.



Aldona Marija praneša: pavasaris atneša daug emocijų ir teigiamų ir neigiamų.

Artinasi didžiulė Šventė **LIETUVAI 100 METŲ!** Jai skiriame šį kvietimą. Teigiamos – šviežia žaluma pasidabinusi gamta, tačiau keliaujant per Lietuvą, kaip. pvz. važiuojant keliu Klaipėda – Vilnius, nusivylimą kelia mūsų šaunaus greitkelio pakrasčiai, štai ir nutarėme imtis darbo, pristatau:



Akc. **LIETUVOS PENSININKŲ SUSIVIENIJIMAS**, raštas Nr. 1 – LAM-01,

Registruota 2016-04-19, 16:34; protokolo Nr.5, skubus dokumentas dėl greitkelio, ežerų ir upių pakrančių valymo, šiukšlių rūšiavimo ir kt. Atsakymas reikalingas skubos tvarka.

LIETUVOS RESPUBLIKOS APLINKOS APSAUGOS MINISTRUI, gerb. Kęstučiui Trečiokui,

SPAUDAI ir KITOMS INFORMACIJOS PRIEMONĖMS

Lietuvos pensininkų susivienijimas (toliau Liet.PS) kviečia visos Lietuvos gyventojus, įvairių NVO organizacijų ir partijų narius prisidėti prie Liet.PS **ORGANIZUOJAMOS AKCIJOS**: padarykime tvarkingus ir gražius visų Lietuvos kelių pakraščius, ežerų ir upių pakrantes. Mūsų Lietuvos keliai pastoviai tvarkomi gražėja, tačiau (ypatingai autostradoje Klaipėda – Vilnius) pakelės daugumoje labai apleistos. Kviečiame visus, kiekviena merija, kiekviena seniūnija ir jose esnčias įvairias organizacijas aktyviai prisidėti prie savo Tėvynės gražinimo. Tikimės ir Lietuvos respublikos aplinkos apsaugos ministerijos palaikymo.

Numatomas darbo planas:

1. būtų gerai, kad Lietuvos respublikos Aplinkos Apsaugos ministerija įrašytų skubos tvarka šios problemos sprendimą į savo artimiausią darbo planą;
2. švietimo sistemos auklėjimo programoje turėtų būti - nuo darželinukų amžiaus skiepijama - pareiga rūpintis aplinkos švara, atliekų rūšiavimu ir tvarkymo ugdymu, kad tai taptų įpročiu; (švietimo ministerijai bus atskiras raštas);
3. visų Lietuvos miestų (jau Jūsų supalaukto susirinkimo metu pridėti atitinkamą punktą šiai
4. problemai spręsti) ir gyvenviečių merų ir seniūnaičių susirinkimo metu sudaryti konkretų veiklos planą, įtraukiant kiekvienos gyvenvietės aplinkos apsaugos inspektorius, urėdus ir girininkus, visuomenines (NVO) organizacijas pakviečiant organizacijos – iniciatorės atstovus. kiekviename kolektyve, pradedant darželiu, mokyklos klase, bet kurioje mokslo įstaigoje, bet kuriame kurse, kiekviename darbo kolektyve turi būti oficialiai išrinktas asmuo atsakingas už gamtos švarą, atsakingas ekskursijų, išvykų ar kelionių metu.
5. visos Lietuvos kiekvienas šalies gyventojas turi būti atsakingas moraliai ir praktiškai už savo Tėvynės gamtos švarą ir tvarką, tai turi tapti nauja visuotina pareiga (nauju įpročiu). Taip bus išugdyta gamtos apsaugos ir švaros kultūra.

Gerb. Ministre, laukiame skubaus atsakymo.

PASIRAŠO:

Liet.PS prezidentė Aldona Marija Gedvilienė
Liet.PS prezidentės pavaduotoja Valerija Jokubaitienė
PASTABA: atsakymas negautas.

KVIEČIAME VISAS NVO ORGANIZACIJAS PAREMTI MŪSŲ ABU TEIKIMUS!!!



Be to, mes parašėme raštą ir Klaipėdos m. savivaldybės gerb. merui Vytautui Grubliauskui

LIETUVOS PENSININKŲ SUSIVIENIJIMO raštas Nr. 2 - kst

Registruota 2016-04-19, 16:34; Tarybos posėdžio protokolas Nr.5, Dėl Bendruomenės namų aplinkos ir susisiekimo problemų. Atsakymas būtinas.

KLAIPĖDOS SAVIVALDYBĖS MERUI,

Miesto ūkio departamento direktoriui Liudvikui Dūdai,

Miesto tvarkymo skyriaus vedėjai Irenai Šakalienei

PARAIŠKA - PRAŠYMAS

Dėkojame mūsų Klaipėdos savivaldybės Merui ir Tarybai už mūsų Bendruomenės namus. Tačiau problemų vistiek turime:

1. Labai prastas susisiekimasis su Bendruomenės namais, ypačiai žmonėms, kurie sunkiai vaikšto ar su lazduotėmis, teko girdėti, kad ruošiamasi kažką daryti, tačiau kol sulauksime žmonių nustos juose lankytis.
2. Labai prastas kelias važiuojant automobiliu (didžiulės duobės lauko mūsų, kad ir ne pirmos jaunystės automobilius, bet ir tuos norime pasaugoti. Prašome artimiausiu metu suremontuoti kelią būtų gerai visą nuo Debreceno gatvės iki Bendruomenės namų (nors teritorijoje).

Liet.PS prezidentė Aldona Marija Gedvilienė



SVEIKATA



KIAULPIENĖS (pradžiai)

Apie naudingas kiaulpienės savybes buvo žinoma jau labai seniai. Dar Avicena rekomendavo šį augalą kaip gydomąją

priemonę, padedančią sergant daugeliu ligų. Šiuolaikiniai specialistai visiškai sutinka su senovės gydytoju, juk pienė iš tiesų turi unikalią sudėtį. Pienės lapuose esantis karotinas atsako už gerą regėjimą, odos ir gleivinių sveikatą, vitaminas C saugo organizmą nuo infekcijų ir belaikio senėjimo, vitaminas padeda įsisavinti askorbo rūgštį ir reguliuoja nervų sistemos veiklą. Šiame augale yra ir naudingų mikroelementų, tokių kaip geležis, gerinanti kraujo sudėtį, būtinas kraujagyslėms manganas ir raminantis nervus varis. Bet svarbiausias pienės turtas – maisto skaidulinė medžiaga inulinas. Inulinas pasižymi sugebėjimu mažinti kenksmingojo cholesterolio kiekį kraujyje, reguliuoti žarnyno mikrofloros sudėtį, šalinti iš organizmo toksinus ir kenksmingas medžiagas. Inulinas labai naudingas sergantiems cukriniu

diabetu, nes ši medžiaga – pripažinta priemonė, reguliuojanti cukraus kiekį kraujyje. O smagiausia tai, kad jų kol kas niekas genetiškai nemodifikavo. Kiaulpienė nereiklus augalas, tačiau savyje turi pusę naudingų

Mendelejevo lentelės cheminių elementų. Tai – kalis, natrias, manganas, aliuminis, geležis, varis, kalcis taip pat ir vitaminai A, B, E ir C. Iš senų laikų kiaulpienės vadinamos „gyvybės eliksiuru“, padedančiu mažinti skausmą, skrandžio rūgštingumą, šlapimą varanti, skatinanti prakaitavimą, pasižyminti priešuždegiminiu ir tonizuojančiu poveikiu.

Vertinama pasaulio specialistų

Prancūzijoje, Austrijoje, Olandijoje, Vokietijoje, Indijoje, Japonijoje ir JAV kiaulpienes auginamos specialiose plantacijose. Prancūzai – gydomosioms salotoms, uogienėms, vynui ir net marinavimui. Jauni kiaulpienių lapeliai praktiškai visiškai neturi jokio kartumo. Būtent iš jų daromos salotos ir padažai. Beje, švelnūs marinuoti kiaulpienių pumpurai pagal skonį primena kaparėlius. Iš žiedų verdamos egzotiškos uogienės, o iš šaknų gaminamas puikus gėrimas, šiek tiek primenantis kavą.

Nežemiškas grožis

Kiaulpienės savybė – šalinti negyvas ląsteles, drėkinti ir daryti odą elastingą sėkmingai naudojama kosmetologijoje. Iš kiaulpienių gaminamos maitinančios, drėkinančios, baltinančios ir jauninančios kosmetinės priemonės. Pvz., įtrinant į odą pienių lapų sultis, antikinės gražuolės išsivaduodavo nuo strazdanų ir pigmentinių dėmių. Kasdien naudojant kosmetines priemones pagamintas iš kiaulpienių oda skaistėja, valosi – dingsta bėrimai, pūlinukai ir inkštirai.

Ne gydytojas, o auksas

Kiaulpienė turtinga ir antioksidantais, saugančiais organizmą nuo žalingo laisvųjų radikalų poveikio. Taip pat teigiamai veikia druskos ir skysčių apykaitą organizme. Liaudies medicinoje vartojami ekstraktai, trauktinės ir užpilai, gaminami iš kiaulpienių šaknų. Jais gydomos kasos, skydliaukės ligos, padidintas skrandžio rūgštingumas, limfmazgių uždegimai, įvairūs bėrimai. Gydomųjų savybių turi visos kiaulpienės dalys – šaknys, lapai ir žiedai. Šaknyse yra natūralių krakmolo ir cukraus pakaitalų, todėl gali būti naudojamos kaip dietinis produktas sergant kepenų ir tulžies pūslės ligomis. Kiaulpienės išvalo organizmą nuo toksinų ir stimuliuoja tulžies išsiskyrimą. Taip pat stimuliuoja kraujagyslių sistemos veiklą. Dar Avicena kiaulpienių piniškėmis sultimis gydydavo kepenų ir širdies ligas, rekomenduodavo kraujagyslių profilaktikai.

Kiaulpienių šaknų milteliai užberti ant žaizdų, opų ar nudegimų, juos gydo. Kiaulpienių žiedai naudojami kepenų suriebėjimui, cirozės prevencijai, ardo tulžies pūslės akmenis ir valo kanalų, gerina kepenų veiklą, padeda esant gastritams, gerina virškinimą, skatina medžiagų apykaitą, varo prakaitą, aktyvina apsaugines organizmo funkcijas, tonizuoja, gerina apetitą ir atsikosėjimą. Žiedų nuoviras rekomenduojamas gerti esant padidėjusiam kraujo spaudimui ar nemigai. O nemažas geležies kiekis, esantis žieduose

didina hemoglobino lygmenį kraujyje. Liaudis kiaulpienių preparatus naudojo parazitinėms žarnyno kirmėlėms varyti.

Saulė – lėkštėje

Pasigaminti gydomąsias salotas iš kiaulpienių ir graikiškųjų riešutų itin paprasta. 100 g kiaulpienės lapų ir žiedų, 6 graikiškieji riešutai, 1 valgomas šaukštas augalinio aliejaus. Lapus ir žiedus nuplauti, supjaustyti ir sumaišyti su skaldytais graikiškais riešutais bei aliejumi. Bijote kartumo? Išmirkykite lapus sūdytame vandenyje, tačiau atminkite dėl to didelė dalis naudingųjų medžiagų prapuls.

Pats didysis Gėtė kas pavasarį mėgęs tokias salotas: imti po saują pienių, dilgėlių, rūgštynių lapų, skaninti petražolėmis, svogūnlaiškiais, vaistine agurkle, krapais, pridėti du kietai virtus ir susmulkintus kiaušinius, dvi supjaustytas svogūno galvutes. Viskas sumaišoma ir užpilama padažu, kuris padaromas iš stiklinės rūgpienio, išmaišyto su druska ir pipirais, pridėjus pusę smulkintos citrinos su visa žieve.

(Pabaiga sekančiame numeryje)



GYVENIMO FILOSOFIJA

Meilė sau

Pradėjęs iš tiesų save mylėti, suvokiau, kad emocinis skausmas ir kančia yra tik įspėjimas negyventi nusistačius prieš savo paties teisybę.

Šiandien aš žinau, kad tai vadinama

AUTENTIŠKUMU.

Pradėjęs iš tiesų save mylėti, supratau, į kokią nepatogią padėtį pastatydavau žmogų primesdamas jam savo norus, nors žinojau, kad dar ne laikas, o žmogus nėra tam pasiruošęs, ir visai nesvarbu, jog tas žmogus buvau aš pats. Šiandien žinau, kad tai vadinama

SAVIGARBA.

Pradėjęs iš tiesų save mylėti, lioviausi ilgėtis kito gyvenimo ir pamačiau, kad viskas aplink mane buvo iššūkis asmeniškai tobulėti.

Šiandien aš žinau, kad tai vadinama
BRANDA.

Pradėjęs iš tiesų save mylėti, supratau, kad aš
visuomet ir kiekviena proga esu tinkamu metu
ir tinkamoje vietoje, kad viskas, kas nutinka, yra
teisinga. Nuo to laiko atgavau ramybę.

Šiandien aš žinau, kad tai vadinama
SAVIGARBA.

Pradėjęs iš tiesų save mylėti, lioviausi vogęs iš savęs
laisvalaikį, taip pat nustojau toliau kūręs didingus
ateities planus. Šiandien darau tik tai,
kas man teikia malonumą ir džiaugsmą,
ką mėgstu ir kas džiugina man širdį,
taip ir tokiu tempu, kaip aš noriu.
šiandien aš žinau, kad tai vadinama

SAŽININGUMU.

Pradėjęs iš tiesų save mylėti, išsilaisvinau nuo visko,
kas neteikė man sveikatos. Nuo valgių, žmonių, daiktų,
situacijų ir visko, kas nuolat tempė mane žemyn, šalin
nuo manęs paties. Iš pradžių tai vadinau "sveiku
egoizmu". Tačiau šiandien aš žinau, kad tai yra
MEILĖ SAU.

Pradėjęs iš tiesų save mylėti, aš lioviausi norėjęs
nuolat būti teišus. Tada mažiau klydau. Šiandien aš
suvokiau, kad tai vadinama
BŪTI PAPRASTAM.

Pradėjęs iš tiesų save mylėti, nustojau norėjęs gyventi
praeitimi ir rūpintis ateitimi. Dabar gyvenu šią
akimirką, kur VISKAS vyksta. Taip aš šiandien gyvenu
kiekvieną dieną ir tai vadinu
TOBULUMU.

Pradėjęs iš tiesų save mylėti, suvokiau, kad mano mintys gali mane dvasiškai nukurdinti ir susargdinti. Bet kai pasikviečiau draugėn savo širdies galią, mano protas įgijo patikimą partnerę. Šiandien šį ryšį vadinu ŠIRDIES IŠMINTIMI.

Mums nereikia ir toliau bijoti ginčų, konfliktų ir problemų su savimi pačiu ir kitais, nes kartais viena su kita susiduria net žvaigždės ir atsiranda nauji pasauliai.

Šiandien aš žinau –
TAI YRA GYVENIMAS!

♥♥♥♥♥ Būkite sveiki ir laimingi, mylintys ir mylimi! ♥♥♥♥♥

Taip pat jeigu dar nematėte sūlau internete pasižiūrėti filmą "The Secret"

♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

Laikraščelio redaktorius, korektorius ir techninis darbuotojas A.M.Gedvilienė.
Kviečiu visus rašyti, komentuoti, spausdinsime. Kviečiame korespondentus iš visos Lietuvos teikti informaciją ir ne tik apie pensininkus, nors jų reikalai irgi svarbūs, laukiame rimtai. 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. Laukiame!!!