

## Priešingose barikadų pusėse

Teko dalyvauti beveik visuose daugiataūkstantiniuose mitinguose taidioje kovoje dėl Lietuvos nepriklausomybės. Į atmintį labiausiai įstrigo du epizodai vieno mitingo, kuris įvyko prie Martyno Mažvydo bibliotekos ir parlamento, tikslios datos neprisimenu.

Kaip ir visuomet, tą dieną čia susirinko tūkstančiai žmonių. Bet ši kartą jų siekiai buvo nevienodi, tiksliau – priešingi. Lietuvoje tuo metu veikė mūsų nepriklausomybei priešiška organizacija „Jedinstvo“, kuriai vadovavo Ivanovas. Didelė dalis mitingo dalyvių buvo jedinstvininkai. Jie kovojo už Lietuvą SSRS sudėtyje ar bent už Vilniaus krašto autonomiją. Žodžiu, jų tikslas aiškus – kiek įmanoma stabdyti Lietuvos nepriklausomybės siekius, o tam tinka visi metodai: melas, šmeižtas, provokacijos, dezinformacija, kiršinimas bei skaldymas.

Šių priešiška, emocingai nusiteikusių žmonių jūrą skyrė neryški riba. Vienoje pusėje plazdėjo Lietuvos trispalvės, o kitoje – sovietinės raudonos vėliavos. Bendroje šūkių kakafonijoje vyravo „Lietuva! Lietuva! Lietuva!“.

Staiga iš jedinstvininkų minios išniro jaunuolis kruvinu veidau (o gal išteptu raudonais dažais?). Atsisukęs į mūsų pusę, emocingai mojavo rankomis, kvietė jį „apginti“ neva nuo jedinstvininkų smurto. Mes greit supratome reikalą ir pradėjome skanduoti: „Provokacija! Provokacija! Provokacija!“ Nepaisydamas to jaunuolis, laužydamas šakas, užsiropšė ant liepaitės ir šūkavo, mojavo rankomis, kvietė jį „apginti“. Minia skandavo, o į jį niekas nekreipė dėmesio, todėl kurį laiką patupėjęs medyje jaunuolis nusliuogė žemėn ir dingo. Provokacija nepavyko.

1991 m. sausio 8 d. jedinstvininkai, tarp kurių buvo daug civiliais rūbais aprengtų rusų kareivių, šturmo Aukščiausiosios Tarybos rūmus. Sužinoję nubėgome prie rūmų ir sudarėme antrą bangą, kuri puolė šturmuotojus. Tačiau mūsų pagalbos jau nereikėjo, nes rūmų gynėjai, panaudoję vandens „patranką“ – aukšto slėgimo vandens žarną, pajėgė „atvėsinti“ šturmuotojus. Prunskienės vyriausybės išprovokuota akcija jedinstvininkams nepavyko ir ši kartą. Prieš porą dienų vyriausybė, kuriai tada vadovavo Kazimiera Prunskienė, apie 3,5 karto padidino maisto produktų kainas. Neturiu duomenų, ar ši veiksmą ji atliko pagal Maskvos nurodymą, ar vadovaudamasi savo galva. Šiuo faktu pasinaudojo jedinstvininkai ir pakvietė „liaudį“ nuversti „blogą“ valdžią. Tik keista, kodėl jie šturmo ne vyriausybės, o Seimo rūmus, kurie čia niekuo dėti.

Paskutinė data, kurios niekada neužmiršiu, buvo 1991 metų sausio 13-osios naktis. Žmonių, kurie su vėliavomis ir įvairių Lietuvos miestų herbais suvažiavo iš visos šalies, jūra prie parlamento rūmų. Baisi nerimo naktis. Kruvina okupantų puota prie televizijos bokšto ir televizijos pastato jau baigėsi. Kaukė greitosios medicinos pagalbos automobilių sirenos, visą naktį jie vežė į ligonines žuvusius ir sužeistus laisvės gynėjus.

Susirinkusių parlamento gynėjų galvose vienintelis nebylus klausimas: puls ar nepuls? Prieš aušrą beginklių gynėjų susirinko dar daugiau. Pasijutome suspausti iš visų pusių, tarsi silkės statinėje. Sklido bauginantys gandai apie tankų ir šarvuotųjų judėjimą Vilniaus gatvėmis. Nežinioje, su beribiu nerimu kiekvieną minutę laukėme kažko baisaus. Negaliu teigti, kad nebuvo baimės. Manau, kiekvienam žmogui būdingas mirties baimės jausmas. Tai natūrali žmogaus psichologinė reakcija. Tačiau šiuo atveju baimę užgožė, nugalėjo kitas jausmas – laisvės troškimas ir tvirtas pasiryžimas nesitraukti iš aikštės. Pasiryžimas žūtibūt stovėti, nesvarbu, kad ir kas atsitiktų!

Agresorių planai žlugo atsitrenkę į tvirtą, nepalaužiamą žmonių ryžtą ginti tautos laisvę. Okupantai užgrobė Lietuvos televiziją ir pavertė kas-pervizija – savo propagandos įrankiu. Nepaisant to, okupantams nepavyko sutrikdyti Lietuvos radijo ir televizijos ryšių. Sitkūnuose prie Kauno jau po 40 sekundžių, kai buvo užgrobtas Lietuvos radijas, pradėjo veikti radijo stotis, parlamento rūmuose taip pat veikė radijas ir televizija.

Daug vandens nutekėjo Nerimi per tuos 29-erius metus, prabėgusius nuo tų tragiškų, bet didvyriškų įvykių. Užaugo nauja karta, kuri apie dainuojančią revoliuciją ir apie tuos didvyrius, kurie žuvo, buvo sužaloti ar pasiryžę aukotis dėl Tėvynės laisvės, žino tik iš tėvų pasakojimų. Mūsų gyvenimas neatpažįstamai pasikeitė. Nebeliko „geležinės uždangos“. Galime keliauti, kur tik norime. Gatves, greitkelius ir miestų aikštes užtvindė automobiliai, o milžiniškas parduotuves – įvairių prekių gausa. Lietuvos žmonėms dabar reikia patiems galvoti, kaip gyventi, nes neliko visagalės komunistų partijos, kuris už juos galvojo.

Tačiau ar visi mūsų lūkesčiai, kurių siekėme kovodami, išsipildė? Teigiamo atsakymo negaliu pateikti. Matyt, nepakanka laisvę iškovoti. Reikia dar mokėti ja naudotis. Dažniausiai atsitinka taip: laisvę iškovoja vieni, o naudojami kiti, gudresni ir apsuksesni, nebūtinai tie, kurie geba valstybę valdyti. Tokią padėtį pranašiška numatė Dainavos laisvės kovotojų apygardos vadas Lionginas Baliukevičius-Dzūkas. 1948 m. birželio 23 d. dienoraštyje rašė: „Kas iš tos Lietuvos, jeigu ji neteks geriausios savo dalies (turiu galvoje ne tik partizanus). Kas bus iš jos, jeigu, atėjus

lemiamam momentui, nebus kam jos prikelti, kam išgydyti?.. Gal vėl atsiras smulkių žmogelių su savo politiniais „kromeliais“, su savo politinėmis rietenomis, pradės mus auklėt devizu: tas nevertas laisvės, kas negina jos... Liūdna ta pasaka, o jos galo dar nematyti.“

Rusų kalboje yra labai taiklus žodis „bezdarostj“ (menkysta), turiu omeny ne rūpinimąsi savo kišene ar politinės partijos reikalais, o kompetenciją valdyti valstybę. Nors mūsų Tėvynėje kol kas dar nebuvo stiprių žemės drebėjimų ar taifūnų, didžiulės kolchozų fermos ir kai kurios gamyklos sugriuvo! Nesiautėjo Lietuvoje tornadai, tačiau žemė staiga pradėjo „skraidyti“ iš vieno rajono į kitą. Ypač dažnai ji „skrido“ didžiųjų miestų link. Matyt, ten žemės trauka didesnė.

Gyvenime žmogus visada turi ne vieną alternatyvą. Kartais pamąstau: kas lengviau – būti tikru savo valstybės piliečiu, nesitaikstyti su neteisybe ar imti ir išvažiuoti ten, kur duona skalesnė, kur jau sukurta normali demokratinė valstybė? Tą patį klausimą galima buvo pateikti ir tiems, kurie tada kovojo už Lietuvos laisvę. Kur kas lengviau ir paprasčiau buvo prisitaikyti prie esamos santvarkos, nuolankiai paklusti ir ramiai dirbti, nei rizikuoti ir kovoti už nepriklausomybę, nežinant, ar pavyks laimėti. Nebūkime naivūs, ne visi Lietuvos žmonės ir tada kovojo už laisvę. Dalyvavo kovoje patys aktyviausi, kuriems laisvė svarbesnė už prikimštą skrandį. Kiekvieno žmogaus vertybių skalė skirtinga.

## Laiškas Lietuvos jaunimui

Mielas Jaunime, daugiau nei porą dešimtmečių teko darbuotis perteikiant žinias Jūsų mamytėms ir tėveliams. Dabar kreipiuosi į Jus, nes Jums priklauso mūsų Tėvynės ateitis. Likimas man lėmė gyventi net penkiose visuomeninėse santvarkose. Mačiau du žiaurius karus. Vieną Pasaulinį, kur surėmė ragus du kraugeriai, pasaulio diktatoriai, pasmerkę kančioms ir mirčiai milijonus žmonių. Mačiau ir kitą, ne mažiau žiaurų, karą po karo mūsų Tėvynėje. Karą prieš okupantus. Dabar esame laimingi, jau 30 metų galime džiaugtis laisve ir taika.

Tik nemanykite, kad pamokslauju. Anaiptol. Tai atviras pokalbis su ateities karta. Žinau, kai kurie jaunuoliai nepatikliai reaguoja į vyresniųjų patarimus, į pasidalijimą gyvenimo patirtimi. Kartais net niekina ar tyčiojasi. Tokiems štai ką galiu pasakyti: „Nenieikink ir nesmerk seno žmogaus, nes pats toks tapsi, jeigu pasisėksi.“ Kita vertus, sąvoka „senas“

labai sąlyginė. Asmeniškai pažįstu ne vieną ir ne du, kuriuos būtų galima pavadinti senais, nors jų amžius – vos pora trejetas dešimtmečių. Yra ir tokių „senių“, kurie gali dviračiu lenktyniauti su 20-mečiais.

Visi gimstame bejėgiai ir vienodi, tačiau starto pozicijos gyvenime dažnai būna labai nevienodos. Kai kuriuos jau iš anksto turtingi, įtakingi tėveliai materialiai aprūpina. Tokiems reikia nedaug pastangų prasimušti gyvenime. Tačiau didžioji Jūsų dalis jau nuo mažens privalo galvoti apie ateitį ir jai ruoštis nuo pat mokyklos suolo. Tik tada nereikės kaltinti nei blogų darbdavių, nei prastos valdžios, kad nesiseka gyvenime. Tik tada nereikės raustis konteineriuose ar prašyti pašalpų.

Visi gyvenimą pradėdame nuo mokyklos. Mokykla yra legali, kurioje moko matematikos, kalbų ir kitokių dalykų. Dar yra ir kita mokykla – gatvės. Ten taip pat kai ko išmokstama. Na, kad ir rusiškų keiksmazodžių bei „zonos“ žargono. Šita epidemija paveldėta iš žlugusios blogio imperijos, o aniems tą bjaurastį įskiepijo mongolai, kurie buvo juos pavergę. Tad šlykštūs keiksmazodžiai, kuriais niekinama ir žeminama net motina, gimė dėl jungo ir žmonių neviltes. Žinoma, be keiksmazodžių kartais sunku išsiversti. Tačiau turime savų gražių lietuviškų, žemaitiškų keiksmazodžių: gyvatė, griausmas, perkūnas, biesas, ragana, čiucėla, žiezula, sūtrauka. Jie gana skambūs. Negi mes tokie negabūs ir neišradingi, kad turime skolintis svetimus keiksmazodžius ir tarsi papūgos kartoti?

Jaunimas neretai susiduria su patyčiomis. Kaip tą negatyvų reiškinių, kuris žeidžia žmogaus orumą, išguiti iš mūsų gyvenimo? Pirmiausia nereikia bijoti pažvelgti į save iš šalies kito asmens akimis. Taip galima pakoreguoti savo elgesį ir santykius su draugais. Antra taisyklė – nebijoti kartais pasijuokti iš savęs. Tada ir klasės draugams nesinorės iš jūsų juoktis. Ir trečia, tokia drastiškesnė taisyklė. Atminkite, kad visi joja ant to, kuris leidžiasi jojamas. Arba: ant palinkusio medžio visos ožkos lipa. Žinoma, šiuo atveju reikia būti treniruotam ir drąsiam. Tik jokia būdu nepasitelkti tėvelių šiam klausimui spręsti!

Visiems žmonėms, taip pat ir jauniems, labai svarbi kultūra ir džentelmeniškumas. Deja, šiuo metu tie dalykai gerokai devaluoti ir pamiršti. Tarytum kokia nereikalinga atgyvena. Anaiptol. Šias savybes būtina nuolat ugdyti, tada bus lengva bendrauti. Turiu omeny ne tik elgesio, bet ir rašto kultūrą. Nesmerkiu tų, kurie šiame aukštųjų technologijų amžiuje vartoja kalbos trumpinius. Taip taupomas laikas. Tačiau nepritariu ignoruojantiems mūsų gimtąją kalbą, kurią išpuoselėjo ir saugojo protėviai. Nejaugi sunku nusipirkti lietuvišką PC klaviatūrą ir, įėjus į LKL.lt, atsisiųsti lietuvišką raidyną?

Daugelis jaunų (ir ne tik) žmonių stokoja elementarios kultūros virtualioje erdvėje. Paskaičius kai kuriuos komentarus, susidaro įspūdis, kad juos rašė nemokšos ar chamai, kurie negerbia nei savęs, nei tų, kurie jų rašliavą skaito. Internetiniai komentarai – puiki proga pareikšti savo nuomonę, parodyti kūrybingumą, kultūrą ir pasidalinti patirtimi.

Keistas ir nesuprantamas kai kurių moterų noras išsiskirti iš kitų ne protu, o kitokia pavarde. Nežinau, ar čia nebrandos požymis, ar noras užsimaskuoti, kad žmonės nesuprastu, ar esi ištekėjusi. Tokių latviškų pavardžių pasirinkimą pateisinčiau, jeigu būtume sudarę su latviais konfederaciją, tačiau kam to reikia dabar. Mūsų pavardės, jų daryba unikali pasaulyje. Kita vertus, ne visas pavardes įmanoma taip trumpinti. Dėl to negali būti universalios taisyklės. Įdomu, kokią pavardės galūnę pasirinktų moterys, jeigu ištekėtų už vyrų, kurių pavardės Putys, Pizas, Makštas, Karvis, Statinis, Avelis, Vištelis, Kiaulaitis? Įdomiai skambėtų jų pavardės! Žmogus iš kitų žmonių išsiskiria ne pavarde, o protu ir gabumais. Aksioma: ne pavardė žmogų puošia, o žmogus – pavardę.

Jaunam žmogui svarbiausias dalykas – žinios. Tačiau, remdamasis asmenine patirtimi, drįstu teigti, kad Lietuvos mokyklos pakankamai žinių prikemša į moksleivių makaulės. Gal kiek ir per daug. Tai akivaizdžiai patvirtina medaliai ir diplomai, kuriuos mūsų moksleiviai parsiveža iš olimpiadų. Atsimenu, mane kankino algebra ir aukštoji matematika. Labai tų dalykų nemėgau. Pasirodo, ir gyvenime man jų neprireikė. Praverė tik daugybės lentelė, kurią puikiai moku iki šiol, ir geometrija. Jos reikia plotams ir tūriams apskaičiuoti. Daugybės lentelę, skaičių derinius ar užsienio kalbos žodžius kartoti, spręsti kryžiažodžius reikia kasdien. Tada galvos smegenų neuronai „neaptingsta“, išlieka darbingi, o atmintis – puiki. Dėl to vyresniame amžiuje sumažėja pavojus susirgti silpnaprotyste.

Svarbu gerai mokėti valstybinę kalbą. Labai keista klausytis kai kurių ministrų kalbų. Kartais nesupranti, kokia kalba jie kalba. Kita vertus, mums būtina mokėti bent tris kalbas: valstybinę ir porą kalbų, kurias vartoja didžiosios pasaulio valstybės. Tai galėtų būti anglų, rusų, kinų, vokiečių, ispanų kalba.

Labai atsakingas momentas – specialybės pasirinkimas. Ją reikia rinktis taip, kad darbas būtų malonumas, o ne kančia. Jeigu Jūs mokykloje kokio nors dalyko nemėgstate, jokių būdų nesirinkite specialybės, susijusios su šiuo dalyku. Atrodo, labai paprasta, tačiau ne visiems tai pavyksta. Neretai dukrelė ar sūnelis, veikiamas tėvelių, pasirenka nemėgstamą

specialybę, nes ji pelninga, prestižinė ir tęsia šeimos tradicijas. Tai tragedija. Bėda tada, kai ministrais tampa (tiksliau, pastatomi) atsitiktiniai, kuriojamos srities neišmanantys žmonės, kurie, vos atsisėdę į minkštą kėdę, ima kalbėti vėjus.

Nėra negarbingų profesijų. Kiekvienas darbas garbingas, jeigu atliekamas gerai. Tą dėsnį nūnai patvirtina daugelis mūsų emigrantų. Kaip žinoma, mokykloje ne tik moko įvairių dalykų, ten vyksta ir užklausinė veikla. Mane labai stebina vienas dalykas. Mūsų valstybė laisva jau vos ne trečdali amžiaus, bet pasigendu skautų, jaunųjų šaulių ar ateitininkų masinės veiklos, kuri buvo labai aktyvi prieškarinio Lietuvoje. Ar ne todėl to meto jaunimas buvo toks patriotiškas, ištiesą dešimtmetį priešinosi šimteriopai galingesniai okupantui? Nežinau, kodėl dabar užklausinė veikla taip prastai organizuojama, nepopuliari ir nepatraukli. Kitados teko stažuotis Oksfordo universitete. Mačiau, koks aktyvus anglų jaunimas: dailios uniformos, sąskrydžiai, kariniai žaidimai.

Jaunimas turėtų suprasti, kad be patriotiško valstybė lėtai miršta, panašiai kaip augalas be vandens. Lygiai kaip ir be istorijos, be savo praeities išmanymo. Ne veltui sakoma, jog tauta, kuri nežino, nevertina ir nesimoko iš praeities, neturi ateities. Paimkime karo tarnybą, kurios vengia nemaža dalis jaunuolių. Man net trejus metus teko tarnauti ne savo, bet okupantų kariuomenėje. Kariuomenė – ne tik patriotiško, bet ir vyriškumo mokykla, užgrūdina jaunuolį. Ten tampama tikru vyru. Lanekdamasis Izraelyje, žavėjaisi tenykščiu jaunimu. Toje šalyje ir merginos veržiasi į kariuomenę, nes tai prestižo reikalas. Po tarnybos jaunuoliai įgyja nemažai privilegijų studijuodami ir įsidarbindami. Jeigu nebūtų tokio patriotiško, Izraelio valstybė jau seniai būtų sunaikinta.

Reikia džiaugtis, kad, griuvus imperijai, mums pavyko įstoti į NATO ir ES. Nesuprantu tų „patriotų“, kurie kritikuoja priklausymą šioms organizacijoms. Nejaugi jų atmintis tokia trumpa? Tikriausiai užmiršo, kad praeityje Europą nuolatos niokojo karai. Kad ir kokios netobulos NATO ir ES būtų, Europai tai vienintelė išeitis šiuo metu, kol Rytuose prie didelės valstybės vairo yra nenusipėjami nusikaltėliai.

Nežinau, ar jaunimas pastebi liūdną faktą – pilietiško stoka? Gal tiksliau – visišką jo nebuvimą mūsų Tėvynėje? Tokia visuomenė labai lengva manipuliuoti, apgaulinėti ir kvailinti. Suprantama, pilietiško negalėjome atsigabenti iš sugriuvusios imperijos. Tada visas gyvenimo sritis reguliavo visagalė vienintelė partija. Visi susibūrimai buvo organizuojami „iš viršaus“, o rinkimai – tik butaforija. Dabar esame laisvi (?).

Kodėl stokojame pilietiškumo, nežinau. Matyt, tam yra daug priežasčių. Tikriausiai nemažą reikšmę turi mūsų valdžios nekompetencija, arogancija ir perdėtas egoizmas. Susidaro įspūdis, kad mūsų valdantiejiems pilietiškumas ne tik nereikalingas, bet ir žalingas. Daug kam gal nežinoma, kad XX amžiaus pradžioje, kai atsikūrusi Lietuvos valstybė išgyveno didelius sunkumus, valdžia kurį laiką atsisakė atlyginimų.

Nemaža Jūsų dalis, gabiausi, studijuoja ar studijuos aukštosiose mokyklose. Esate laimingi, nes galite pasirinkti, kur studijuoti: Tėvynėje ar užsienyje. Mūsų karta tokio pasirinkimo neturėjo, nes tada egzistavo tokia KPS – „kontrolnaja polosa sledov „(kontrolinė pėdsakų juosta), kuri juosė visą imperiją. Tos juostos peržengti buvo nevalia. Neretas mėginęs sumokėjo gyvybę. Išimtis buvo daroma tik kai kuriems privilegijuotiems asmenims. Jie galėjo studijuoti vadinamųjų liaudies demokratinių valstybių (Lenkijos, Vengrijos, VDR) universitetuose.

Daugelis užsienio universitetų pagal studijų kokybę toli lenkia mūsų. Kai kur, pavyzdžiui, Danijoje, net už mokslą nereikia mokėti. Reikia tik gabumų ir darbštumo. Jums dabar suteikta didelė pasirinkimo laisvė: galima studijuoti Lietuvoje ar užsienyje. Yra galimybių studijuojantiems čia išvykti į užsienį padirbėti laikinai, patobulinti kalbą, užsidirbti pinigų, pakeliauti ir grįžti. Manau, jaunuoliai po studijų Tėvynėje ar užsienyje pakeis čia gerokai priplėkusią atmosferą, pakeis tuos „užsisėdėjusius“, kurie monopolizavo valdžią Lietuvoje. Labai norėtusi, kad daugelis Jūsų pasirinktumėte politikos, teisės ar ekonomikos mokslus. Tokių vakarietiško mąstymo specialistų Lietuvoje dabar reikia kaip oro. Žinoma, bus ir tokių, kurie po studijų užsienyje negrįš. Jie turi tokią teisę. Žmonės skirstomi į patriotus ir kosmopolitus. Deja, technikos pažanga skatina pastarųjų skaičiaus augimą.

Žmogaus gyvenime didelę reikšmę turi pomėgiai. Vieni mėgsta keliauti, kiti ką nors kolekcionuoja, augina gėles. Ta veikla žmogui teikia džiaugsmo, gerina sveikatą, pailgina gyvenimą. Šie žmonės jaučiasi laimingesni.

Jaunimas ir meilė – neatskiriami dalykai. Svarbu skirti meilę nuo susižavėjimo ir nuo aistros. Trumpalaikis susižavėjimas priešingos lyties asmeniu dažnai baigiasi aistra ir intymiu suartėjimu, o neretai – vedybomis bei vaikų atsiradimu. Po kurio laiko paaiškėja, kad „nesutapo“ charakteriai, dėl to reikia skirtis. Šiuo atveju labiausiai nukenčia moterys. Pravartu skirti dvi meilės rūšis (dvi jos puses): dvasinę ir fizinę. Jeigu šie jausmai harmoningai dera – puiku! Tačiau negalima pamiršti dar vieno

svarbaus dalyko. Visi mes, moterys ir vyrai, esame skirtingi ne tik dėl lyties, bet ir psichologine prasme. Pasaulyje nėra idealių žmonių. Dėl to, kuriant šeimą, pravartu tai atsiminti. Pirmą taisyklę – nesistenk pakeisti partnerio pagal savo modelį. Kažkiek pasikeisti jis galės, jeigu pats to norės ir dės daug pastangų, nes nesikeičia tik kvailiai. Šeimoje būtini kompromisai, abipusės nuolaidos, pagarba, malonios staigmenos ir daugybė kitų momentų, kurių visų čia neįmanoma išvardyti. Tik išsąmoninant ir visa tai įgyvendinant, Jūsų šeimos gyvenimas bus ilgas, įdomus tarsi geras romanas, turiningas, o meilė, taip pat ir fizinė, niekada neišblės. Meilę kaip laužą reikia nuolatos kurstyti, kad neužgestų. Kažkada maniau, jog ji dingsta po menopauzės. Pasirodo, labai klydau. Kuo daugiau šeimos santykiuose altruizmo ir mažiau egoizmo, tuo jie tvirtesni.

Manau, tarp Jūsų yra ir tokių, kurie negali išsiversti be narkotikų. Vieni pabando nikotiną, kiti alkoholį, o kai kas ir stipriuosius narkotikus, net nesusimąstydami apie pasekmes. Visos šios medžiagos žaloja organizmą, jį pavergia. Nikotinas pakenkia kraujagysles, žaloja plaučius. Alkoholis ardo kepenų ląsteles, kenkia kitiems vidaus organams ir smegenims. Apie stipriuosius narkotikus nėra ką ir kalbėti. Visoms šioms medžiagoms vystosi pripratimas ir potraukis, todėl vėliau, nors ir nori žmogus mesti rūkyti, bet negali, nes neturi valios. Jis tampa priklausomas nuo nikotino. Kai kada nikotinas organizmui pakenkia labiau nei alkoholis. Alkoholi žmogus vartoja ne kasdien, o rūko keletą kartų per dieną. Tai akivaizdžiai liudija statistika: kiekvienais metais pasaulyje nuo nikotino miršta 6 milijonai žmonių, o nuo alkoholio – 2,5 milijono.

Nežinau, ar yra tokių žmonių, kurie nenorėtų būti sveiki, tačiau minėtus narkotikus vis tiek vartoja. Priežasčių daug. Pirmiausia – vadinamasis „bandos“ dėsnis. Jam nepaklūsta tik stiprios asmenybės, nebijančios būti baltos varnos, tie, kurių dėka pasaulyje padaryta dauguma išradimų bei atradimų. Alkoholis – populiariausias narkotikas, saikingai ir protingai vartojamas beveik nekenkia organizmui. Deja, alkoholis mūsų Tėvynėje daugelį žmonių pavertė zombiais. Turiu omeny porą mūsų kartų. Tuo nesunku įsitikinti įsijungus „YouTube“ ir pažiūrėjus filmuką „Laisva Lietuva“.

Žmogaus gyvenimas trumpas, todėl gyventi reikia taip, kad nekanktų sąžinė dėl veltui praleisto laiko. Sakoma, kad žmogus atliko savo misiją šioje žemėje, jeigu pasodino medį, pastatė namą ir išaugino nors vieną vaiką.

Siekdamas tinkamai atlikti savo misiją, žmogus turi būti sveikas. Jo sveikatą lemia ne tik čia minėti blogi įpročiai. Labai svarbi ir kūno

higiena, teisingi ir stabilūs įpročiai. Kad reikia kasdien praustis, visi žino ir tai daro. Bet ne visi žino, kaip reikia prižiūrėti dantis, kurių „remontas“ labai brangus. Tikriausiai visi žino, kad dantis (5 jų paviršius) kasdien ryte ir vakare reikia valyti bent 2 minutes, tačiau to nepakanka. Tarpdančiams valyti naudojami vadinamieji tarpdančių šepetėliai. Po kiekvieno valgio reikia skalauti dantis vandeniu arba įvairiais specialiais tirpalais.

Daugelis nesupranta profilaktinių skiepų reikšmės. Kai kurie tėvai, prisiskaitę pseudoinformacijos, nenori net savo vaikų skiepyti. Tai nusikalstamas lengvabūdiškumas. Skiepai – didžiulis žmonijos išradimas, suteikiantis organizmui atsparumą ligoms (imunitetą).

Kitos sveikatos stiprinimo priemonės gerai žinomos. Tai sportas (fizinė kultūra), organizmo grūdinimas, terminės procedūros (sauna), saulė. Tačiau nereikia perlenkti lazdos, nes ir sportas gali pakenkti. Ekstremalūs organizmo (širdies) perkrovimai, ypač susiję su stipriomis emocijomis, organizmą žaloja. Jauni mirė mūsų olimpiečiai: irkluojas Petras Karla (1937–1969), stajeris Jonas Pipynė (1935–1997) ir kiti.

Didelę reikšmę sveikatai turi mityba. Ji turi būti visavertė, subalansuota ir reguliari. Skeptiškai vertinu įvairias dirbtines dietas. Žmogus, kaip ir kiaulė, yra visaėdis padaras, todėl jo organizmas turi gauti įvairų maistą. Mūsų organizmas labai tobulas. Geriausia vadovautis taisykle: valgyti tai, ko norisi. Jaunimas labai žavisi „čipsais“, spalvotais ir energiniais gėrimais. Reikia pažymėti, kad tie produktai yra firmų, besivaikantių pelno bet kokia kaina, išmonė. Jie mūsų organizmui daugiau žalingi nei naudingi.

Paplitusi klaidinga nuomonė, esą mūsų Tėvynė maža, todėl turėtume būti tylūs ir klusnūs didiesiems kaimynams, vykdyti jų norus bei užgaidas. Tai netiesa. Nėra didelių ar mažų valstybių bei tautų. Yra tikrai savęs negerbiančios tautos ir valstybės. Būtent tą menkavertiškumo kompleksą kažkas stengiasi mums įpiršti. Lietuviai visados buvo darbštūs, kūrybingi ir karingi. Tokia mūsų geografinė padėtis. Daugelyje sričių niekuo nenusileidžiame didžiųjų tautų atstovams. Vladas Vitkauskas, įkopęs į visų žemynų aukščiausias viršukalnes, Žydrūnas Savickas – stipriausias pasaulyje žmogus. Galima būtų vardyti ir vardyti tuos ir tas mūsų valstybės atstovus (-es), kurie ją garsina pasaulyje. Tikriausiai ne vienas iš Jūsų svajojate apie tokius žygdarbius?

Mes galime džiaugtis ir didžiuliais nuostabiais gamta. Vaizdingi, poetų apdainuoti upių slėniai, miškeliai ir gintarinė Baltija. Ežerai ežerėliai ir neišbrendamos pelkės, ošiantys šilai. Mūsų gamta beveik nežino stichinių

nelaimių. Čia nebūna taifūnų ir žemės drebėjimų bei ugnikalnių. Čia yra nuostabūs keturi metų laikai. Svarbiausias mūsų uždavinys – saugoti, tausoti šią nuostabią aplinką. Negalima pamiršti, kad kiekvienas gamtos objektas – žalias medis, gėlytė ar gyvūnas – yra didžiausias mūsų turtas. Nevalia jo naikinti ar skriausti. Nevalia teršti gamtos. Ar sunku užgesinti laužą, surinkti šiukšles ir išmesti į konteinerį ar pasiimti? Labai nusikaltai gamtai tie, kurie ją teršia ir barbariškai elgiasi: daužo butelius, išvarato ar sudegina poilsiaviečių inventorių.

Kai kada meilė gamtai įgyja ir iškreiptų formų. Yra tokių, kurie meilę laukiniams gyvūnams reiškia juos šerdami: prie vandens telkinių lesina antis ir gulbes. Tokia „globa“ šiems paukščiams suteikia ne naudą, o žalą. Laukiniai gyvūnai prisitaikę gyventi gamtoje. Jie patys susiranda maisto. Kai pradedama maitinti, gyvūnai praranda gebėjimą ieškoti maisto. Netenka instinkto rudenį išskristi į pietus ir tampa labai patiklūs, nebijo žmonių. Tuo pasinaudoja piktavaliai žmonės.

Atminkime: esame protingos būtybės (*Homo sapiens*), žmonės, kuriems neužtenka vien tenkinti fizinius poreikius. Ne mažiau svarbios žmogaus dvasinės reikmės. Netenkindamas šių poreikių žmogus praranda žmogiškąsias savybes, būna nelaimingas, nepatiria gyvenimo džiaugsmo. Dekalogas, dora, tiesa, artimo meilė – pamatinės žmogaus savybės. Tie, kurie lankėtės Švedijoje ar kitose Vakarų šalyse, tikriausiai stebėjotės vietinių žmonių sąžiningumu. Pas mus vagystės ir nesąžiningumas – kasdienybė. Nuo aukštų pareigūnų ir iki eilinių piliečių. Kitaip tariant, tęsiame blogio imperijos tradicijas. Nesąžiningas žmogus tampa panašus į primatą.

Tikriausiai visi domimės mūsų valstybės realijomis. Yra tokių, kurie valstybę tapatina su valdžia. Tai klaida. Valdžia keičiasi, nes mes ją renkame, o valstybė lieka ta pati. Turime tokią valdžią, kokios esame verti. Apmaldu, kai nemaža dalis jaunimo neatlieka pilietinės pareigos, nedalyvauja rinkimuose. Mūsų nepilietiškumas atsigręžia prieš mus pačius.

Dar viena klaida, kurią daro neretas, – tautos ir vyriausybės tapatinimas. Keikia rusus: jie buvę okupantai, jie mūsų priešai. Ne visi rusai kalti, kad mus okupavo Stalinas ir jo parankiniai. Gaila, kad nemaža rusų dalis palaiko Putino valdžią, nes juos užhipnotizavo televizija.

Sakoma, klysti – žmogiška. Daugelis darome klaidų. Pirmiausia – jaunimas, nes neturi patirties. Svarbu klaidas pripažinti ir ištaisyti, o dar geriau klaidas bei pralaimėjimus paversti pergalemis. Šios mintys nepretenduoja į absoliučią tiesą, nes tokios nėra. Kai kada ir tiesą kiekvienas