60+

KOVAS'17

Kodėl reikalingi kraujo
TYRIMAI?

DALINTIS
gyvenimo rudeniu

Man 60 ir man nebegalima?
GALIMA!

Saulė jūsų
NAMUOSE

SPORTAS
- vienas laiptelis sveikatos link

REDAKTORĖS
žodis

Visada galvojau, kaip galėčiau prisidėti prie kokybiškesnio Lietuvos senjorų gyvenimo. Senatvė dar nėra gyvenimo pabaiga. Tai turėtų būti pats gražiausias gyvenimo etapas, kai jau užauginti vaikai, nudirbti visi darbai, todėl turėtų rūpėti tik poilsis ir laikas sau.
Kiekvienas galime prisidėti ir senjorus motyvuoti džiaugtis gyvenimu. Taip gimė mintis sukurti nemokamai platinamą žurnalą , skirtą tik senjorams, kuriame jie rastų įdomių istorijų, specialistų nuomonių bei patarimų ir specialių, būtent senjorams aktualių pasiūlymų.
Žurnalas informuos apie akcijas skirtas senoliams, pavyzdžiui: kur nemokamai galima atsigerti kavos Vilniaus centre, arba, kur galima sportuoti, užsiimti joga ir t.t. Tai būtų puiki galimybė senjorams išeiti iš namų, pakeisti aplinką, pabendrauti su savo amžiaus žmonėmis.
Žurnalas skatins gyventi veikliau.

Laura Balčiūtė

60+

VYRIAUSIOJI REDAKTORĖ
Laura Balčiūtė
laura@infostendai.lt

KŪRYBOS VADOVĖ
Vaida Bajalytė

DIZAINERĖ
Viktorija Ivanova

NUMERĮ TAIP PAT RENGĖ
Inesa Turovič (Stand up)

INFORMACINIAI STENDAI UAB
Šilalės rajonas, Kaltinėnų paštas,
Jogminiškės kaimas, Lietuva
Tel. +370 647 85040
El. paštas laura@infostendai.lt
infostendai.lt

Už reklamos turinį ir kalbą redakcija neatsako.
Perspausdinti bet kurį žurnalo „60“+ straipsnį galima tik gavus raštinį redakcijos sutikimą.

TURINYS:

4 DALINTIS GYVENIMO RUDENIU

8 „SIDABRINĖ LINIJA“ – DRAUGYSTĖ IR BENDRAVIMAS TELEFONU

12 MAN 60 IR MAN NEBEGALIMA? GALIMA!

16 SPORTAS - VIENAS LAIPTELIS SVEIKATOS LINK

20 ĖJIMAS - VAISTAS NUO SĄNARIŲ SKAUSMO

22 SAULĖ JŪSŲ NAMUOSE

25 MAISTAS IR AISTROS

26 ALGIRDAS ŠAKALYS

28 KODĖL REIKALINGI KRAUJO TYRIMAI?

30 TAISYKLĖS SVEIKAI ŠIRDŽIAI

34 KAUNO SENJORŲ KLUBAS „BERŽELIS“

35 KAUNO MIESTO SENJORŲ TARYBA

EBRU
TAPYMO TECHNIKA

VšĮ „MEDA PROJECT“ – unikali įstaiga Lietuvoje, išsiskirianti savo vykdoma švietėjiška, socialine, edukacine, kultūrine, terapine ir reabilitacine veikla naudojant visame pasaulyje ypatingą **Ebru–dažų liejimo ant vandens paviršiaus – meno techniką**, įtrauktą į UNESCO paveldo sąrašą. Tūkstančius metų gyvuojantis Ebru menas tik prieš dešimtmetį pasiekė Lietuvą ir pradėjo džiuginti žmones neregėtais stebuklais!

Dažų liejimas ant vandens paviršiaus sužavi kiekvieną ir visiškai nesvarbu, kokio esate amžiaus, lyties, religijos ar politinių pažiūrų. Tai unikali veikla, kurios metu patirsite nuostabą, išmoksite atrasti ir džiaugtis. Turėsite unikalią galimybę išlieti savo jausmus ir emocijas ant vandens paviršiaus, atrasite vidinę harmoniją ir prasmingai bei smagiai praleisite laiką su savo artimaisiais, draugais.

Ebru paveikslas tapomas ant vandens, tirštinto jūros dumbliais, naudojant ekologiškus rankų darbo dažus ir teptukus, specialias lazdeles, tačiau pagrindinis ir svarbiausias įrankis čia būsite Jūs, jūsų emocijos ir jausmai, kurie nuspalvins paveikslą! Jūsų kūrinys turės išliekamąją vertę – bus nuimtas nuo vandens paviršiaus, perkeltas ant specialaus popieriaus arba drobės tam, kad prisiminimai Jus šildytų ištisus metus.

Ebru paveikslai – unikalūs, ypatingi ir nepakartojami. Net jeigu manote, kad piešimas ne Jums skirta veikla – būtinai išbandykite Ebru meną ir įsitikinkite, kiek daug kūrybinių galių slypi jūsų rankose! Tai ypatinga veikla, džiuginanti įspūdingais rezultatais ir užburianti Jūsų sielą, padedanti išlieti emocijas, vizualizuoti išgyvenimus, sutelkti dėmesį ir atsipalaiduoti.

Ar norėtumėte nutapyti aušros gaivą, saulėlydžio ramybę, dangaus gilumą, debesų šaradą ar spalvoto lietaus paveikslą vandens paviršiuje ir gerėtis tuo savo namuose?

Šiuo metu Kauno mieste organizuojamas specialiai senjorams skirtas Ebru meno užsiėmimas. Įprasta užsiėmimo kaina grupei – 27 Eur, tačiau šio žurnalo skaitytojus išskirtinai lepiname ir suteikiame net **10 Eur nuolaidą!**

Kviečiame patirti Ebru meno teikiamą ramybę ir stiprybę Kaune ir Šiauliuose, Ebru Art studijoje!

Susisiekite su mumis el. paštu – info@medaproject.com, mob. +370 683 88058 arba draugaukime Ebru Menas / Ebru Art

SENJORAMS – mažesnio intensyvumo JOGA Kaune

Antradieniais ir ketvirtadieniais nuo 9.00 iki 10.00

Siekiant sulėtinti senėjimo procesus ir fizinį kūną išlaikyti stiprų, o protą aštrų, senovės išminčiai sukūrė vientisą ir paprastą jogos sistemą, grįstą penkiais principais:

1. Tinkami pratimai – Asanos;
2. Taisyklingas kvėpavimas – Pranajama;
3. Tinkamas atsipalaidavimas – Šavasana;
4. Tinkama mityba – Vegetarinė;
5. Pozityvus mąstymas ir meditacija – Vedanta ir dhyana.

Optimali sveikata, problemų, susijusių su senėjimu, sprendimas. Lavinama pusiasusvyra, fizinis kūnas – didinamas lankstumas, stiprinami raumenys, siekiama rasti pusiausvyrą – visa tai daro joga. Nepakankamas fizinis aktyvumas, paviršutinis kvėpavimas ir netaisyklinga mityba dažnai sukelia sveikatos problemas. Jogos pratimai, kvėpavimai padeda kūną atstatyti. Susitvarko miegas, atsiranda daugiau energijos, su laiku keičiasi mitybos įpročiai.

„Ahimsa“ studija pritaiko nuolaidą senjorams: **8 k. abonementas tik 25 eurai.**

Atliekamos asanos, pritaikytos senjorams.

Pamokos struktūra:

- Kvėpavimas (Pranajama);
- Koncentracijos ugdymas;
- Pratimai akims ir kaklui;
- Senjorams pritaikytos asanos.

Jogą veda kvalifikuota trenerė **Vaiva Motiekaitytė**, studijos „Ahimsa“ įkūrėja.

AHIMSA

www.ahimsa.lt, Ahimsa

DALINTIS
gyvenimo rudeniu

Praėjo didžiosios metų šventės. Pradėjome dar vienus metus. Neilgai trukus atkeliaus ir pavasaris. Spalvotas, pasidabinęs pumpurais. Kur bepažvelgsi, užgims nauja gyvybė. O mūsų gyvūnų prieglaudoje pavasaris jau dabar įsisiūbavo visu smarkumu – mus jau užplūdo mamytės su mažyliais. „Penkta koja“ pristato naują projektą, kuriuo tikisi pavasariu užkrėsti tuos, kurie pavasarių jau matė daug ir visokių, – mūsų senolius. Pasidalinimas savo šiluma ir rūpesčiu su mūsų globotiniais gali būti gydantis, įkvepiantis ir prasmingas. ›

Nuotrauka - Gintarinė Photography

Nuotrauka - Gintarinė Photography

Nuotrauka - Gintarinė Photography

„Mes glaudžiame daugybę suaugusių šunų ir net visai senolių, kurie yra ypatingi. Nuostabūs!“

Nuotrauka - Gintarinė Photography

Nuotrauka - Gintarinė Photography

„Net žodžių nereikia, kad suprastum, ką jis sako: „padarysiu viską, kad TAU, mano ŽMOGAU, būčiau geras...“

Iš patirties žinome, kad pasipylus dailiems pavasariniams šuniukams, daugybė mūsų garbaus amžiaus globotinių turės mažiau galimybių būti pastebėti. Mažai jų iškeliaus į naujus namus - jie liks laukti, kol paskutinis apvalainas mažylis paliks prieglaudą. Galbūt tada pastebės ir juos. Galbūt net nepastebės išplikusio rando, kurio atsiradimo istorijos niekas nebežino. Gal taip sulauks rudens. O gal ir kito pavasario...

Jei paklaustumėte bet kurio mūsų savanorio, kuris šuo prieglaudoje yra jo numylėtinis, jūs nustebtumėte. Mes glaudžiame daugybę suaugusių šunų ir net visai senolių, kurie yra ypatingi. Nuostabūs! Su savomis istorijomis. Jie žvelgia akimis, kurios, rodosi, skverbiasi kiaurai. Net žodžių nereikia, kad suprastum, ką jis sako: „padarysiu viską, kad TAU, mano ŽMOGAU, būčiau geras...“

„Siūlome senjorams priglausti pagyvenusį šunį iš mūsų prieglaudos ir mes jį išlaikysime iki mirties.“

Yra istorijų, kurių pamiršti tiesiog neįmanoma. Kartą paskambino garbaus amžiaus vyras ir sako: „norėčiau Rikiui suteikti senatvę“. „Kokiam Rikiui?“ – klausiame. Nė vienas negalėjome prisiminti jokio kito Rikio, tik tą seną, nuvargusį. „Na tą, nejauną.“ – „Bet jis... jis gi be akytės... Ar žinot?“ – „Žinau – ramiai atsako skambinantis – aš ir pats be akies.“

Mes žinome, kad yra daugybė senjorų, kuriems gyvenimo ruduo – tik dar vienas galimybių metas. Mieli senjorai, siūlome Jums galimybę įsigyti lėtų pasivaikščiojimų, sėdėjimo ant suoliukų ar sofos draugą. Galbūt tuo pačiu suteiksite gyvenimą tam, kuris jo jau ir nebesitiki. Ir galbūt ruduo jums abiem taps pavasariu. Įgykite draugą, o mes pasirūpinsime viskuo kitu. Siūlome senjorams priglausti pagyvenusį šunį iš mūsų prieglaudos ir mes jį išlaikysime iki mirties. Pasirašysime sutartį, kuria įsipareigosime aprūpinti gyvūną kokybišku maistu, o jei reikės – apmokėti ir gydymo išlaidas. Tegu keturkojų gyvenimo ruduo prabėga ne prieglaudoje, o Jūsų šiltame ir mylinčiame glėbyje. Visiems juk reikia meilės. Pasvarstykite – galbūt Jūsų gyvenime atsirastų vietos naujam draugui? •

Jei taip, mūsų savanorė Saulenė lauks Jūsų skambučių tel. 868533730

„SIDABRINĖ LINIJA“

– draugystė ir bendravimas telefonu

Kas yra „Sidabrinė linija“?

„Sidabrinė linija“ yra nemokama draugystės ir bendravimo telefonu paslauga garbaus amžiaus žmonėms, suteikianti galimybę turėti „telefoninį draugą“, kuris reguliariai paskambina, pasidomi, kaip sekasi, kaip žmogus jaučiasi, ar pasiūlo pagalbos. Ilgainiui ši pokalbių linija turėtų tapti nacionaline pagalbos garbaus amžiaus žmonėms linija, teikiančia reikiamą pagalbą ir informaciją bei nukreipiančia į kitas, specializuotą pagalbą teikiančias, organizacijas. Vis dėlto, svarbiausia „Sidabrinės linijos“ veikla išliks ta pati – senoliai turės galimybę pasikalbėti su draugais ir bendraminčiais jiems rūpimomis temomis.

Pasak vienos iš „Sidabrinės linijos“ įkūrėjų Kristinos Čiuželienės, pripažinimas, jog garbaus amžiaus žmonės turi turėti galimybę nuoširdžiai ir maloniai pasikalbėti su žmogumi, kuriam rūpi, neturėtų būti laikomas nerūpestingos visuomenės bruožu. Priešingai, faktas, kad šie natūralūs žmogiški poreikiai yra tenkinami, turėtų būti laikomas indikatoriumi, jog visuomenė pradeda traktuoti vienatvę ir atskirtį, kaip ir tai patiriančius garbaus amžiaus žmones, su pagarba, kurios jie nusipelnė.

„Mes puikiai suprantame, jog dėl nenoro apkrauti savo šeimą ir gimines bei neužtikrintumo dėl savo vaidmens ir naudos visuomenėje, garbaus amžiaus žmonėms yra labai sunku pripažinti, jog yra vieniši. Dėl to siūlome ne kovą su vienišumu, o galimybę surasti draugą, su kuriuo galima tiesiog nuoširdžiai pasikalbėti,“ – pasakojo K. Čiuželienė.

Žinojimas, jog visuomet yra žmogus, sutartu laiku pasiruošęs šiltam ir draugiškam pokalbiui, daugeliu atvejų yra itin svarbus ir gali padaryti didžiulį poveikį garbaus amžiaus žmonių gyvenime. Tai gali tapti paskata prisijungti prie vietinių bendruomenės grupių ir veiklų, užsiimti pamirštais hobiais, rasti naujo įkvėpimo ir tikėjimo gyvenimu.

Kuo „Sidabrinė linija“ skiriasi nuo kitų pagalbos linijų?

„Sidabrinėje linijoje“ pokalbiai visuomet vyksta su tuo pačiu pašnekovu. Tai užtikrina artimą ir šiltą ryšį bei nuoširdžią draugystę. Viena iš esminių „Sidabrinės linijos“ veiklos ypatybių yra pokalbio porų suderinamumas, t.y. siekiame, kad pokalbio dalyvius sietų tie patys interesai, patirtys, išgyvenimai. Tikime, kad tai efektyviausias būdas užmegzti naują ir ilgalaikę draugystę. Kitose pagalbos linijose kaskart atsiliepia vis kitas savanoris, jis suteikia emocinę pagalbą „čia ir dabar“, tačiau nesiekia su tuo pačiu pašnekovu sukurti ilgalaikio ir tęstinio ryšio.

Iš kur vienišas senolis sužino apie „Sidabrinę liniją“?

Visi mums skambinantys senoliai labai myli gyvenimą ir mėgsta bendrauti. Todėl susiklosčius aplinkybėms, kai šalia nebėra artimųjų ar draugų, mielai renkasi bendravimą telefonu su bendraminčiais. „Sidabrinė linija“ siekia parinkti tokius pašnekovus, kurių pasauliai būtų labai artimi, tuomet ir bendravimas tampa lengvas, malonus, įdomus ir prasmingas. Informacijos apie „Sidabrinę liniją“ senoliai gauna iš gyvenamosios vietos socialinės paramos centrų, seniūnijų, mūsų informacinio partnerio LRT, spaudos leidinių, viešųjų bibliotekų ir pan. Žmonės skambina, registruojasi ir sutaria dėl jiems tinkamo būsimojo pokalbių laiko. Pokalbių trukmė ir dažnis nėra ribojami, jei abiem pokalbio dalyviams tai yra priimtina.

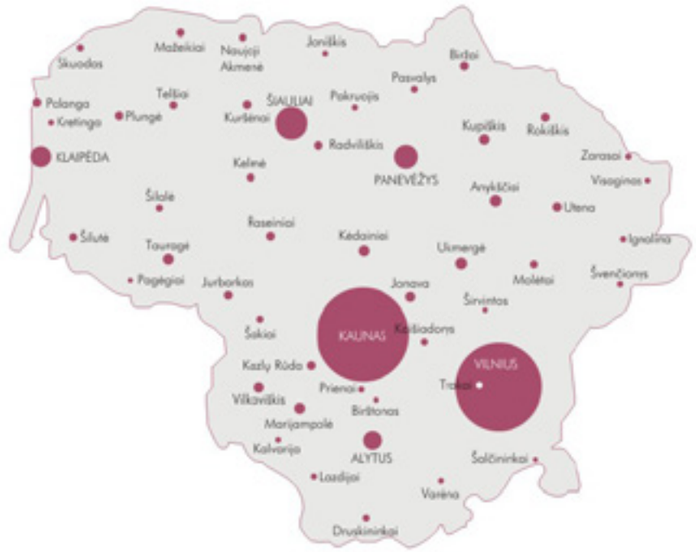
Kaip vyksta bendravimas? Ar senoliai kalbasi su savanoriais, ar ieško bendraamžių draugų, kurie taip pat kreipiasi į „Sidabrinę liniją“?

Registruotis į „Sidabrinę liniją“ gali tiek pats senolis, tiek jo artimieji ar prižiūrintys ir lankantys savanoriai, socialiniai darbuotojai. Mes bet kuriuo atveju siekiame po to pasikalbėti ir su pačiu senoliu, jeigu jį užregistravo kas nors kitas. Kartais pasitaiko, kad vaikai užregistruoja, o senoliai nieko nenori apie tai girdėti. Registracijos ar paskesnių pokalbių metu mes siekiame išsiaiškinti, su kuo pašnekovai norėtų kalbėti: su vyru ar moterimi? Kokio amžiaus? Iš kokios Lietuvos vietos? Ką veikė anksčiau gyvenime? Kuo domisi? Su kokių pomėgių/ interesų turinčiu asmeniu norėtų kalbėtis? Ir pan. Tai reikalinga tam, kad galėtume maksimaliai suderinti poras, jų interesus, kad draugystė galėtų užsimegzti nuo pirmo pokalbio ir tęstis per amžius.

Jeigu poreikiai yra gana įprasti ir paplitę, tuomet kitą pašnekovą surandame pakankamai greitai, nuo kelių dienų iki savaitės – naujų pašnekovų ratas plečiasi kiekvieną dieną. Jei poreikiai specifiniai, tuomet gali tekti palaukti ilgėliau, kol mes surasime analogiškus poreikius turintį pašnekovą.

Suradę pašnekovui porą mes bet kuriuo atveju dar kartą abiem patys paskambiname, pristatome ›

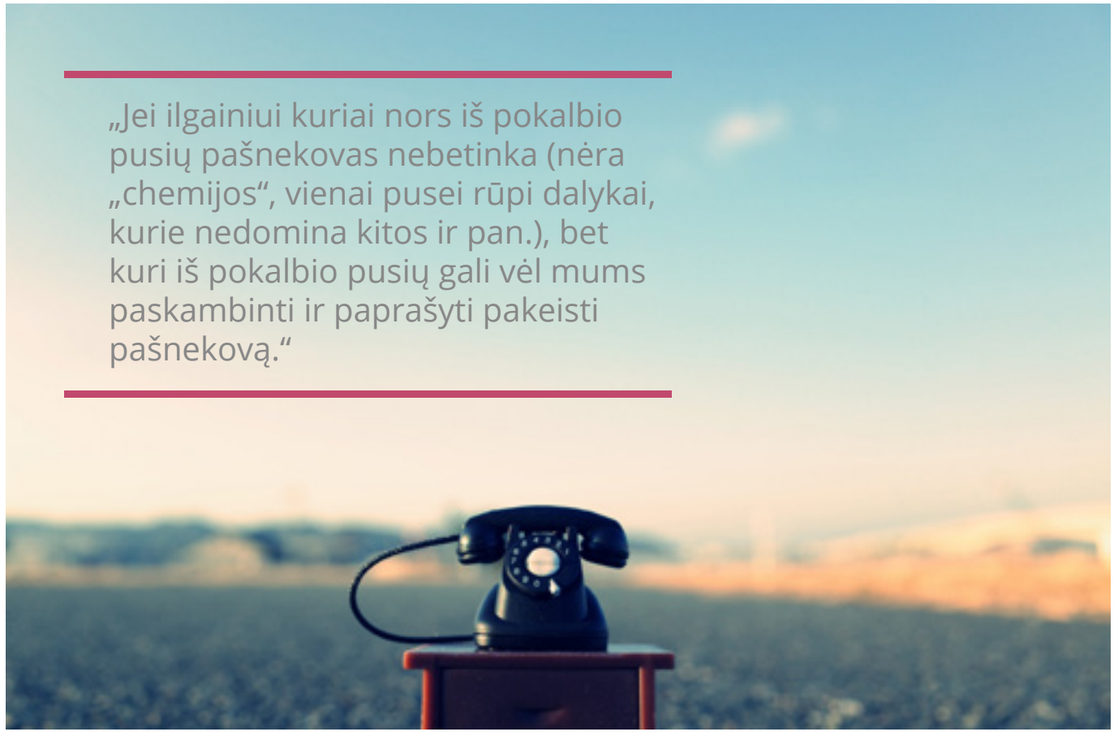
„SIDABRINĖS LINIJOS“ PAŠNEKOVŲ PASISKIRSTYMAS
2016 m. pab.



RUTULIO DYDIS RODO „SIDABRINĖS LINIJOS“ PAŠNEKOVŲ DALĮ KONKREČIAME MIESTE IR RAJONE

Alytus	19
Anykščiai	10
Birštonas	1
Biržai	6
Druskininkai	4
Ignalina	3
Jonava	8
Joniškis	2
Jurbarkas	6
Kaišiadorys	4
Kalvarija	2
Kaunas	119
Kazlų rūda	5
Kelmė	8
Kėdainiai	9
Klaipėda	22
Kretinga	2
Kupiškis	3
Lazdijai	3
Marijampolė	9
Mažeikiai	5
Molėtai	5
Naujoji Akmenė	4
Pagėgiai	1
Pakruojas	3
Palanga	6
Panevėžys	26

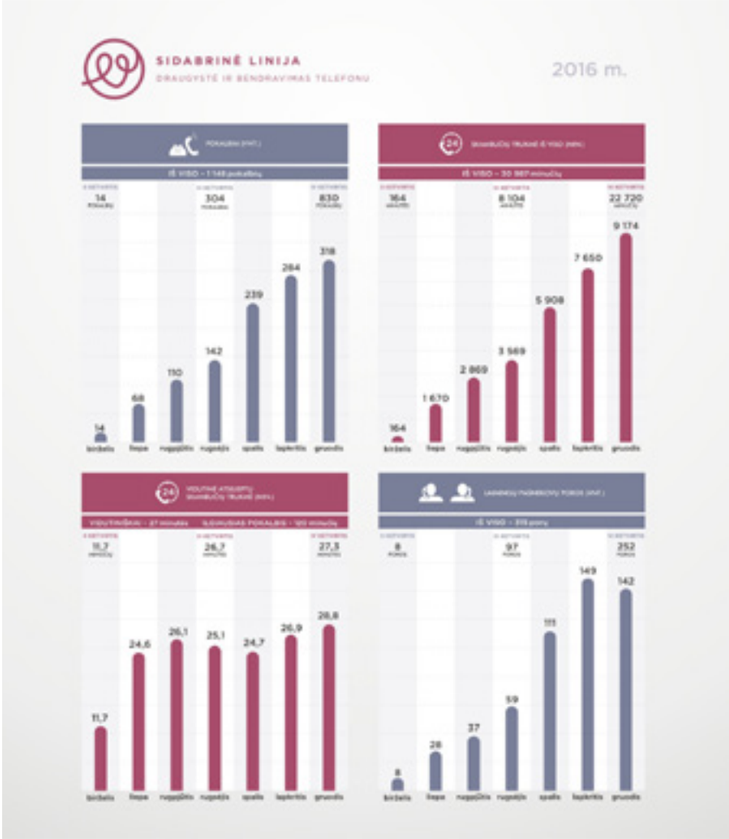
Pasvalys	4
Plungė	6
Prienai	3
Radviliškis	7
Raseiniai	6
Rokiškis	6
Skuodas	4
Šakiai	4
Šalčininkai	1
Šiauliai	37
Šilalė	4
Šilutė	5
Širvintos	1
Švenčionys	3
Tauragė	9
Telšiai	5
Trakai	3
Ukmergė	10
Utena	7
Varėna	2
Vilkaviškis	8
Vilnius	111
Visaginas	2
Zarasai	3
Kiti (neįvardino savo gyvenamosios vietos)	21
IŠ VISO:	**567**



„Jei ilgainiui kuriai nors iš pokalbio pusių pašnekovas nebetinka (nėra „chemijos“, vienai pusei rūpi dalykai, kurie nedomina kitos ir pan.), bet kuri iš pokalbio pusių gali vėl mums paskambinti ir paprašyti pakeisti pašnekovą.“

būsimą pašnekovą, suderiname konkretų abiem tinkantį laiką, kuriuo reguliariai vyks pokalbiai ir, jei abiem viskas tinka, suformuojame pokalbio porą savo virtualiame skambučių centre. Visi pokalbiai inicijuojami automatiškai per šį centrą, nei viena iš pokalbio pusių neturi skambinti kitai – abi gauna skambutį. Todėl pašnekovams pokalbiai yra nemokami, o visas skambučių, administracines, reklamos, savanorių ruošimo ir kitas išlaidas finansuoja M. Čiuželio labdaros ir paramos fondas.

Jei ilgainiui kuriai nors iš pokalbio pusių pašnekovas nebetinka (nėra „chemijos“, vienai pusei rūpi dalykai, kurie nedomina kitos ir pan.), bet kuri iš pokalbio pusių gali vėl mums paskambinti ir paprašyti pakeisti pašnekovą. Tuomet ieškome naujo ir priskiriame naują. Pasitaiko atvejų, kad vyresnio amžiaus vyrai po kelių pokalbių pereina į atvirą „medžioklę“, dėl ko ne visos moterys jaučiasi patogiai. „Sidabrinė linija“ nėra tipinis pažinčių



klubas – tai ne gyvenimo partnerio paieškos tarnyba, o TIK draugystės ir bendravimo TELEFONU paslauga. Kiekvienąkart su tuo pačiu asmeniu, su savo draugu.

„Turime labai sėkmingų pokalbio porų, kurios jau „išėjusios“ iš „Sidabrinės linijos“ ir bendrauja betarpiškai tarpusavyje, kitos ir toliau bendrauja per „Sidabrinę liniją“, bet periodiškai susitinka.“

Siekdami apsaugoti savo pašnekovų anonimiškumą (kita pusė žino tik vardą, miestą ir interesus), pokalbio pašnekovams nerekomenduojame keistis savo asmens duomenimis (telefono numeriais, adresais ir pan.). Ar bent jau skubėti tai daryti. Senoliai, žinoma, elgiasi kaip jiems reikia – vieni apsikeičia iškart, kiti – po kurio laiko. Vėliau būna, kad pašnekovams apsikeitus telefonais sulaukiame prašymų „padaryti bet ką, kad jis/ji pamirštų mano numerį“, todėl mes rekomenduojame neskubėti keistis, o pirma išties susidraugauti. Turime labai sėkmingų pokalbio porų, kurios jau „išėjusios“ iš „Sidabrinės linijos“ ir bendrauja betarpiškai tarpusavyje, kitos ir toliau bendrauja per „Sidabrinę liniją“, bet periodiškai susitinka.

Kodėl „Sidabrinė linija“?

Kiekvienas žmogus yra unikalus. Vieni pripažįsta esą vieniši, kiti – ne. Dalis garbaus amžiaus senolių nejaučia diskomforto dėl bendravimo trūkumo. Negali žmogui patarti daugiau bendrauti. Tačiau jei neapleidžia vienišumo jausmas, trūksta betarpiškos draugystės – „Sidabrinė linija“ visuomet išklausys ir padės. Juk šiltas ir nuoširdus pokalbis – tai, ko laukiame ir ką branginame kiekvienas. •

Nemokamas telefonas registracijai ir pasiteiravimui:
8 800 800 20.

Prisidėti ir padovanoti senoliams pokalbį galima šiais būdais:
1) Siųsti SMS žinutę numeriu **1405**, įrašius tekstą **1274**. SMS žinutės kaina 2 EUR (auka – 1,5 EUR).
2) Aukojimo portale Aukok.lt skirti lėšų projektui „Sidabrinė linija“.
3) Tiesioginiu pavedimu į „Sidabrinės linijos“ projektą vykdančio M. Čiuželio labdaros ir paramos fondo sąskaitą LT977300010141345061 banke Swedbank, AB.

Man 60 ir man nebegalima?

GALIMA!

Ar ši apranga nėra skirta jaunai merginai? Tai klausimas, su kuriuo esame susidūrusios ko gero visos: arba pačios svarstome, ar mes dar galime taip rengtis, arba girdime taip kalbančius aplinkinius. Ir tokiu atveju dažnai yra atsisakoma drabužių, kurie iš tikrųjų tinka moteriai, nepriklausomai nuo jos amžiaus. Šioje situacijoje svarbiausia pasirinkti tai, kas tinka jūsų figūrai. Kiekviena moteris turi teisę dėvėti tai, kas jai patinka ir tinka, nekreipiant dėmesio į nusistovėjusius stereotipus.

Džinsai. Vienas dažniausiai vyresniame amžiuje atsisakomų drabužių – džinsai. Jie siejami su paauglišku įvaizdžiu, kuris, bėgant metams, atrodo nebetinkamas. Tačiau džinsai tinka visiems, nepriklausomai nuo amžiaus ar figūros. Šviesesni, tamsesni, siaurėjantys, plėšyti, platėjantys – rinkitės sau labiausiai tinkantį variantą. Tai patogus, neįpareigojantis drabužis, kuris tikrai neturi amžiaus cenzo.

„Yra begalė variantų, kurie yra ptogūs, atrodo puikiai ir tinka bet kokio amžiaus moteriai. “

Aukštakulniai. Taip, jie. Tačiau, nereiškia, kad dabar turi bėgti ir nusipirkti tokius, kuriais siektum padanges. Yra begalė variantų, kurie yra ptogūs, atrodo puikiai ir tinka bet kokio amžiaus moteriai. Platformos, aukštakulniai storu kulnu, basutės kvadratiniu kulnu, aukštakulniai siauru kulnu – telieka išsirinkti! Apsiauni aukštakulnius ir užkariauji pasaulį, nesvarbu, ar tau 20, 35 ar 60! ›

„Įsigyk mados žurnalų, ieškok įkvėpimo internete ir atskleisk save.“

Ryškumas. Tai nebūtinai yra tik apie spalvas. Tai ir apie tave pačią. Tai – noras išsiskirti, noras būti matomai, jaustis ypatingai. Įprasta manyti, kad sulaukus tam tikro amžiaus turi rengtis oficialiau, santūriau.

Laužyk taisykles! Išsiskirk minioje! Nebijok atrodyti taip, kaip nori tu. Ryški šukuosena, spalvota suknelė, o gal oficialus kostiumėlis, suteikiantis elegancijos ir pasitikėjimo savimi? Eksperimentuok!

Bėgant metams leidžiame visuomenės sukurtiems moteriškiems stereotipams nulemti, kaip mes atrodome, ką apsirengti galime, o ko jau ne. Nesileisk varžoma! Įsigyk mados žurnalų, ieškok įkvėpimo internete ir atskleisk save. „Drabužiai yra saviraiškos forma – aprangoje kurią vilki, yra užuominų apie tai, kas esi tu“, – sako amerikiečių dizaineris Marc Jacobs. •

SPORTAS
- vienas laiptelis sveikatos link

Sportas ir reguliari mankšta galėtų būti pirmasis žingsnis Jūsų aktyvaus gyvenimo link. Ypač dabar, kai daugelis dirba sėdimą darbą ir vairuoja automobilį. Norėkite būti sveikais ir aktyviais, net ir bėgant metams, tegu Jus tai motyvuoja! Sportas – tai puikus pasirinkimas, kuris ne tik padeda atsikratyti antsvorio, bet ir sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis ligomis. Pasiruoškite naujiems ir įdomiems iššūkiams, sveikam ir visaverčiam gyvenimui – užsukite į „Girstučio“ sporto kompleksą, atraskite Jums patinkančią fizinės veikos rūšį ir mėgaukitės sveiku bei ilgu gyvenimu.

Kodėl verta sportuoti?

Šiandien, kad ir koks greitas gyvenimo tempas būtų, svarbiausiu prioritetu turi išlikti sveikata. Geros sveikatos komponentai labai paprasti – gera nuotaika ir puiki savijauta. Tyrimai parodė, kad bet koks fizinės veiklos kiekis, nesvarbu, kokiame amžiuje, yra naudingas. Pagrindinis principas – pradėti nuo mažiau, nuo rečiau, nuo trumpiau. Tai turėtų būti tarsi savęs stebėjimas, susipažinimas su savimi iš naujo. Sporto nauda mūsų organizmui neabejotina, o mokslininkai seniai įrodė, kad tinkami fiziniai pratimai gerina žmogaus savijautą, stiprina imunitetą. Bet kokie sportiniai pratimai – ar tai bus bėgimas, plaukimas, aerobika ar treniruoklių salė – teigiamai veikia žmogaus sveikatą. Visų pirma, sportuojant pagerėja kraujotaka, stiprinami širdies raumenys, sumažinamas kraujospūdis, geriau cirkuliuoja kraujas ir pagerėja širdies veikla. Tiesaus stuburo dėka, kuris tiesiasi atliekant fizinius pratimus, organai pradeda puikiai veikti. Nugaros skausmą taip pat galima sumažinti arba jo išvengti atliekant tam tikras fitneso programas, į kurias įtraukti raumenų stiprinimo ir kūno lankstumo lavinimo pratimai. Be to, sportas stiprina kaulus ir sąnarius, taip mažindamas traumų tikimybę. Žinoma, sportas – puikus antidepresantas, šalinantis stresą, gerinantis žmogaus nuotaiką. Sportuojant smegenys lyg atpildą už pastangas išskiria malonumą sukeliančias medžiagas, sportuojantis žmogus tampa aktyvus, pasitempęs, darbingas ir kūrybingas.

Sportas – puiki priemonė norintiems lieknėti

Fizinė veikla padeda sumažinti kūno riebalų kiekį ir padidinti raumenų masę, kas pagerina organizmo gebėjimą deginti kalorijas. Kontroliuoti svorį būtina, nes antsvoris – tai raktas į daugelį ligų. Labai svarbu parinkti tik jums tinkamas treniruotes, kurių metu didėja ir jūsų ištvermė, ir yra deginami riebalai. Be to, reikia išsikelti teisingus treniruočių tikslus, tokius, kuriuos Jūs pasieksite, ir motyvacija treniruotis bus dar didesnė. Labai gerai, jei Jūsų treniruotes gali stebėti profesionalus treneris, tokiu būdu atliekami pratimai nesuteiks Jūsų organizmui žalos.Užsiėmimus, padedančius numesti svorio, galima skirstyti į dvi rūšis: tai kardio ir jėgos pratimai. Kardio pratimais laikoma bet kokia ritminga veikla, pvz. ėjimas, bėgimas, važinėjimas dviračiu, aerobika, plaukimas ar šokiai. Kardio pratimai sustiprina širdį ir plaučius, didina ištvermę bei degina kalorijas, taigi yra svarbi lieknėjimo dalis. Kardio treniruočių metu riebalai virsta energija. Organizmas, turintis daugiau energijos, leidžia jaustis kur kas geriau. Jėgos pratimai kūną veikia kitaip nei kardio treniruotės. Juos atliekant naudojami svareliai, elastinės juostos, svarmenys ar kiti treniruokliai, kurių paskirtis – raumenų stiprinimas, išraiškingesnių kūno linijų formavimas ir riebalų audinio mažėjimas. Jėgos pratimai ne mažiau svarbūs metant svorį nei kardio treniruotės.Taigi, paskaitėte, pailsėjote, o dabar laikas sportui!

> „Pojūtis, kad valdote savo kūną, esate fiziškai stiprus, kelia savivertę ir pasitikėjimą savimi.“

„Girstučio“ sporto kompleksas – vieta Jūsų aktyviam laisvalaikiui

Fizinis aktyvumas labai svarbus įvairaus amžiaus žmonėms, todėl visai nesvarbu, esate studentas, senjoras, vaikas ar visą dieną dirbantis ir užsiėmęs žmogus – „Girstučio“ sporto kompleksas laukia visų ir prižada jau po pirmų apsilankymų tapti Jūsų draugu. Sportuodami „Girstučio“ sporto komplekse atrasite bendraminčių, susirasite naujų hobių, patobulėsite, pasidarysite patraukleesni sau bei kitiems. Pojūtis, kad valdote savo kūną, esate fiziškai stiprus, kelia savivertę ir pasitikėjimą savimi. O aplinkos pakeitimas, bendravimas, naujos pažintys, komplimentai – tai dar vienas laiptelis džiaugsmo link.

Kiekvienas iš Jūsų čia rasite savo poreikius atitinkančias treniruotes: jogą, zumbą, kalanetiką, pilatesą, TRX ir dar daugelį kitų grupinių užsiėmimų. Mėgstantys sportą vandenyje, galėsite rinktis vandens aerobiką ar mankštą ant irklenčių, taip pat vandenyje vyksta senjorų, nėščiųjų bei mamos ir vaiko mankštos.

Judėkite ir gerinkite sveikatą „Girstutyje“

Daugybė Kauno senjorų neįsivaizduoja savo savaitės be plaukimo „Girstučio“ sporto komplekse. Juk toks laisvalaikis yra ne tik labai malonus, bet ir padeda stiprinti sveikatą.

Kaip sau padėti be vaistų

Nina Janušauskienė, kaip ir būrys kitų senjorų, „Girstutyje“ plaukioja du kartus per savaitę. „Čia pradėjau lankytis nuo pat baseino atidarymo“, – pasakojo energinga 62 ›

NAUJIENA!

SENJORŲ MANKŠTOS
SPORTO SALĖJE GIRSTUČIO
SPORTO KOMPLEKSE.

Kovo 11-osios g. 26, Kaunas
Tel. (8 37) 37 28 20, www.girstuciobaseinas.lt

GIRSTUČIO
SPORTO KOMPLEKSAS

metų moteris.
Kiekvieną kartą ji būtinai pasinaudoja karštos burbulinės vonios teikiamais malonumais. „Srovės labai gerai man nugarą išmasažuoja“, – kalbėjo ponia Nina.
Baseine ji atsipalaiduoja ir kartu pasportuoja. Tai, anot jos, suteikia daugiau jėgų, energizuoja. „Aną kartą po baseino važiavau į sodą, dirbau – energijos buvo pakankamai“, – teigė kaunietė.
Kartą per savaitę į baseiną užsukanti Alina Mikalauskienė papildomai lanko ir mankštas, vykstančias parke. „Reikia valios, nes kartais tikrai norisi patingėti, bet pastangos atsiperka. Man, pavyzdžiui, susinormalizavo kraujospūdis. Judėjimas priduoda ir daug energijos. Jaučiuosi daug geriau“, – sakė ponia Alina.

Lengviau reguliuoti svorį

Inžinierius Vidmantas Kasperaitis „Girstutyje“ lankosi jau trečius metus. 30 metų vandensvydžio sportui atidavęs kaunietis brangina vandens teikiamą naudą ir čia ateina taip pat du kartus per savaitę. Jis įsigijęs ne tik baseino paslaugų, bet ir čia esančio masažo salono abonementą.
„Vandenyje, net jeigu ir nieko neveiki, kalorijų sudega kur kas daugiau nei paprastai“, – pastebėjo vyras. Jis paaiškino, kad tai svarbu ne tik moterims, bet ir vyrams. Vyresniame amžiuje kūno svorį kontroliuoti darosi vis sunkiau, o papildomi kilogramai neigiamai veikia savijautą ir sveikatą.
Ponas Vidmantas, ištvėręs sunkią galvos operaciją, užsiėmimus baseine ir plaukimą vadina puikia reabilitacijos ir ligų prevencijos forma. „Norint vyresniame amžiuje gerai jaustis, būtini trys dalykai: subalansuota mityba, mankštos ir baseinas, jeigu yra galimybė. Už jį verta mokėti pinigus“, – iš savo patirties kalbėjo ponas Vidmantas.

Tapo žvalesni

77 metų ponia Janina pasiplaukiojimą baseine, pasisėdėjimą burbulinėje vonioje įvardija viena geriausių ir naudingiausių laisvalaikio praleidimo formų.
„Atjaunėjau, jaučiuosi žvalesnė ir stipresnė. Visą gyvenimą sunkiai dirbau, o šiuo metu leidžiu sau pasimėgauti baseino ir sporto teikiamais malonumais. Smagiai praleidžiu laiką ir dar susiradau nemažai bendraminčių“, – džiaugėsi moteris.
72 metų ponas Juozas „Girstučio“ sporto komplekso baseine pradeda kiekvieną savo rytą. „Mėgstu pasikaitinti pirtyje ir pasimankštinti vandenyje. Galiu drąsiai teigti, kad jaučiuosi daug geriau, turiu kur kas daugiau energijos ir pas gydytojus užsuku vis rečiau. Net anūkai stebisi, kodėl senelis toks linksmas ir greitas“, – pasakojo kaunietis.

Kviečiame išbandyti!

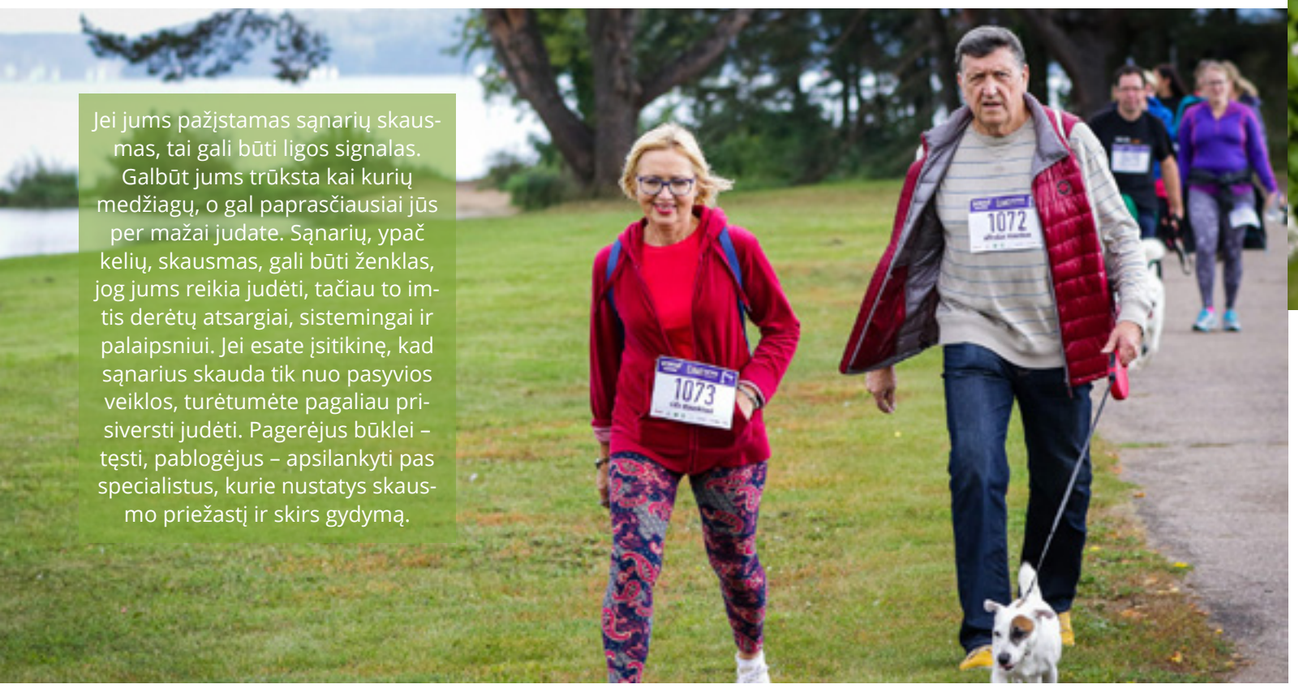
Judėjimas yra visų amžiaus grupių privilegija, gyvenimo kokybės ir geros savijautos garantas. Judėjimas vandenyje yra išskirtinis: suteikia smagių pojūčių, grūdina organizmą, bet kartu yra ir tausojantis sąnarius, kas ypač aktualu ne vienam senjorui.
Pasak gydytojų, skiriant laiko mankštai, plaukimui baseine, galima kontroliuoti savo svorį, stiprinti kaulus, viso kūno raumenis, pagerinti sveikatą bei nuotaiką, sumažinti riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis. Aktyvus judėjimas taip pat skatina kraujotaką ir gerina sąnarių funkcijas. O nedirbdami sąnariai greičiau stingsta, raumenys, kurie juos prilaiko, silpnėja.

„Girstučio“ sporto kompleksas kviečia senjorus išbandyti įvairias grupines treniruotes ir plaukimą baseine bei atrasti aktyvaus gyvenimo malonumą! •

Daugiau informacijos apie treniruotes ir tvarkaraščius rasite:
Kovo 11-osios g. 26, Kaunas
Darbo laikas:
I-V 6.30-22.00
VI – VII 9.00-21.00

Informacija ir registracija
Tel. +370 37 28 20
info@girstuciobaseinas.lt
www.girstuciobaseinas.lt
Laukiame Jūsų!

ĖJIMAS
– vaistas nuo sąnarių skausmo



Jei jums pažįstamas sąnarių skausmas, tai gali būti ligos signalas. Galbūt jums trūksta kai kurių medžiagų, o gal paprasčiausiai jūs per mažai judate. Sąnarių, ypač kelių, skausmas, gali būti ženklas, jog jums reikia judėti, tačiau to imtis derėtų atsargiai, sistemingai ir palaipsniui. Jei esate įsitikinę, kad sąnarius skauda tik nuo pasyvios veiklos, turėtumėte pagaliau prisiversti judėti. Pagerėjus būklei – tęsti, pablogėjus – apsilankyti pas specialistus, kurie nustatys skausmo priežastį ir skirs gydymą.

Dažna sąnarių skausmo priežastis – sėslumas ir pasyvumas.

„Žmogus per dieną ant kėdės praleidžia mažiausiai 8 valandas, o sąnariai dėl to kenčia. Mūsų sąnariai yra sukurti judėjimui. Jie nėra sukurti ilgalaikiam sėdėjimui ar stovėjimui, – pasakojo „Funkcinės terapijos centro“ kineziterapeutas Viktoras Zavadskas. – Tad dėl mažo judėjimo juos gali pradėti skaudėti ar mausti.“

Ėjimas – vienas iš skausmo mažinimo būdų, sako specialistas. „Bėgimas didina sąnario apkrovas, tad per intensyvus fizinis krūvis gali iššaukti dar didesnius skausmus, – sakė V.Zavadskas. – Vis dėlto, kad nekiltų rimtesnių problemų, visų pirma reikėtų kreiptis į specialistą, kad jis išsiaiškintų, kokios yra skausmų priežastys. Išklausius specialistų nuomonę, reikėtų užsiimti tam tikra fizine veikla. Pradžiai užtektų fizinę veiklą pradėti nuo ėjimo.“

> „Mityba turėtų būti kuo įvairesnė.“

Kineziterapeutas primena, kad bet kokia fizinė veikla turėtų būti pradedama nuo sąnarių apšilimo (jų pajudinimo, pasukiojimo). Pradėti reikėtų nuo čiurnų, kelių, vėliau pereiti prie klubų, juosmens, stuburo sąnarių prajudinimo.

Jei seniai užsiėmėte aktyvia fizine veikla, staigiai pradėti judėti taip pat nereikėtų. V.Zavadskas akcentuoja nuoseklumą: „Vaikščioti taip pat turėtumėte pradėti palaipsniui. Negalima staiga atsistoti nuo kėdės ir užsibrėžti tikslą nueiti 20 km. Mūsų kūnai yra atpratę judėti. Kiek mes dabar judame, ir kiek žmonės anksčiau judėjo, tai yra nepalyginama. Jeigu staiga kasdien pradėsite nueiti po 20 km, tai greičiausiai dėl to taip pat pradėsite jausti sąnarių skausmus.“

Be to, kineziterapeutas pažymi, jog norint, kad sąnariai funkcionuotų be jokių skausmų, reikia būtinai atsižvelgti į mitybą: „Mityba turėtų būti kuo įvairesnė“.

Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos skaičiavimus, per dieną rekomenduojama nueiti apie 10 000 žingsnių. Tačiau ir toks žingsnių skaičius prieš tai daug nejudėjusiam ar viršsvorį turinčiam žmogui gali sustiprinti ar sukelti naujus sąnarių skausmus.

V.Zavadskas pataria pirmą aktyvesnės veiklos savaitę pradėti per dieną nueinant apie 5 000 žingsnių, o vėliau atstumą didinti. „Būtinas sistemingumas. Jei vieną kartą per savaitę nueisite 5 000 ar 10 000 žingsnių, tai efekto tikrai nepajausite. Reikia stengtis tai daryti nuolat“, – pabrėžė kineziterapeutas. •

Saulė jūsų NAMUOSE

Šiluma – nuo seno žinoma gydymo priemonė. Žmonės nuo seno šilumą naudoja tokioms ligoms kaip reumatas, podagra, išijas ar neuralgija gydyti. Gerai žinomas gydomasis šilumos poveikis peršalimo, uždegiminių ir reumatinių susirgimų atveju. Padidėjus kūno temperatūrai, mobilizuojami mūsų kūno apsaugininkai – baltieji kraujo kūneliai (leukocitai), suaktyvėja organizmo gynybinės jėgos ir imuninė sistema. Veikiant šilumai, negalavimo simptomai sušvelnėja, pagerėja savijauta.

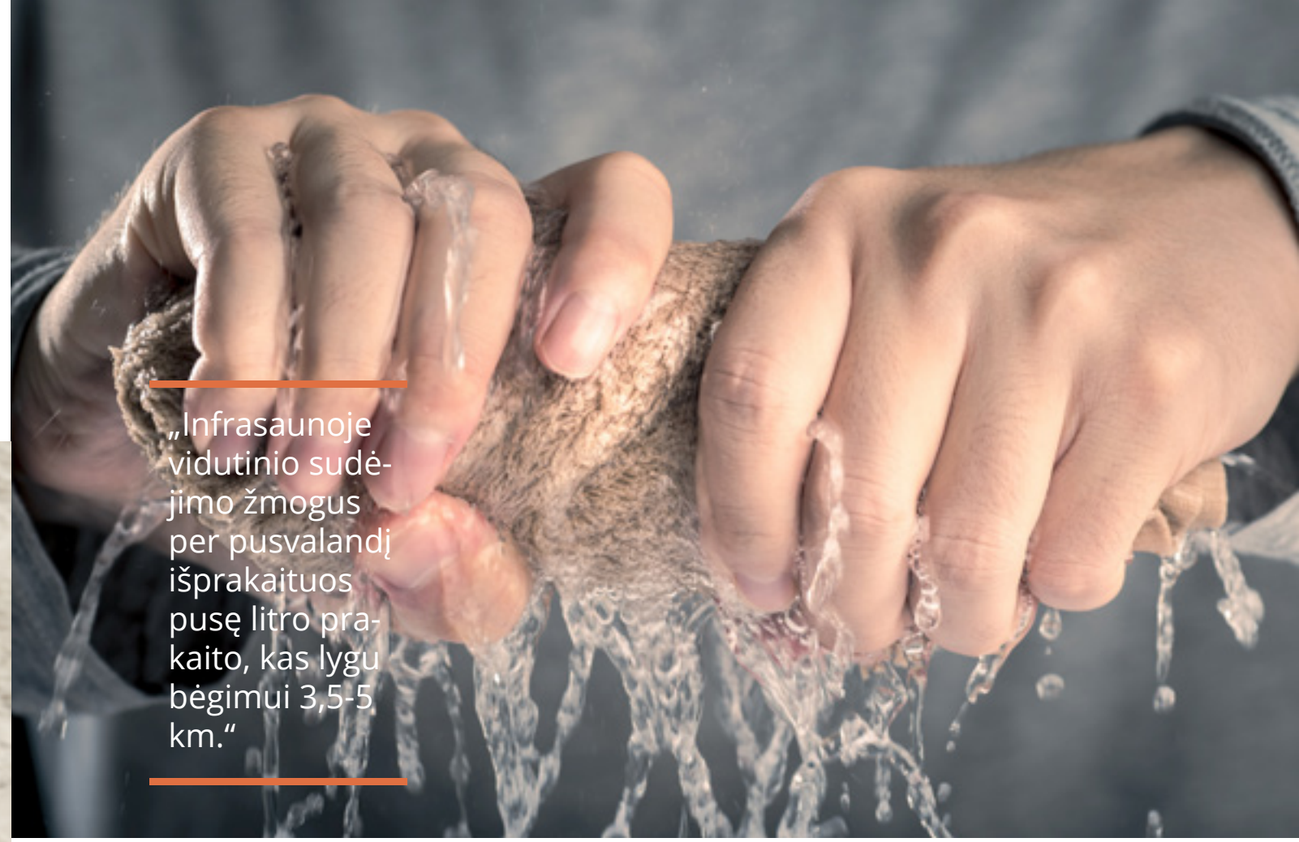
Žmonija sukūrė daugybę šilumą skleidžiančių šaltinių: įkaitintos degtos plytos, šildomoji pūslė, elektrinė šildymo pagalvė ir pan. Visi šie daiktai gali absorbuoti ir skleisti aukštą temperatūrą, tačiau dėl odos natūralaus jautrumo jie ant kūno gali būti dedami tik labai atsargiai.

Infraraudonuosius spindulius skleidžia bet koks šiltas objektas, taip pat ir žmogaus kūnas. Pats stipriausias infraraudonųjų spindulių šaltinis yra saulė. Jų nereikia painioti su ultravioletiniais spindu-

> „Infraraudonųjų spindulių sauna gali sudeginti 400-600 kilokalorijų per vieną 30 min. seansą!“

liais, kurių didesnis kiekis yra pavojingas žmogaus odai. Infraraudonieji spinduliai yra visiškai saugūs.

Lygiai taip pat ir infraraudonųjų spindulių pirčių skleidžiama šiluma yra saugi ir tai įrodyta jau seniai. Pirmosios infrapirtys buvo pradėtos taikyti Kinijoje 5000-3000 m. prieš Kristų. Vėliau paplito ir po kitas šalis. Kinijoje gydymo rankos prisilietimu tradicijos siekia 3000 metų. Tuo remiasi ir natūralaus infraraudonojo spinduliavimo gydomasis poveikis. Yra įrodyta, kad infraraudonųjų spindulių pirtys ne-



> „Infrasaunoje vidutinio sudėjimo žmogus per pusvalandį išprakaituos pusę litro prakaito, kas lygu bėgimui 3,5-5 km.“

skleidžia jokio elektromagnetinio lauko ir nesukelia pavojaus sveikatai.

Infraraudonųjų spindulių pirtyje yra kaitinamas kūnas, o ne oras. Jam sušildyti sunaudojama ne daugiau kaip 20 proc. išskiriamos šilumos (įprastinėse pirtyse – 80 proc.), taigi prakaituojama malonioje 40-50° C temperatūroje. Įprastinei suomiškai saunai įkaitinti naudojant karštojo oro sistemą paprastai reikia ne mažiau kaip 45- 60 min., o infraraudonųjų spindulių pirtis paruošiama naudoti per 5-10 min., ja galima naudotis spontaniškai, iš anksto neplanuojant, kad ir nuovargiui pašalinti vėlyvu metu. Pakanka vos 30 min. trukmės seanso. Todėl infraraudonųjų pirčių eksploatacijos sąnaudos yra nepalyginamai mažesnės. 30 min. trukmės seansui (įskaitant įkaitinimui sunaudojamą laiką) sunaudojama 875 W elektros energijos. Naudojantis kabina du kartus per savaitę, išlaidos sudaro vos 3 – 4 eurus per mėnesį.

Infraraudonųjų spindulių pirtyje yra spindulių šaltiniai, skleidžiantys 4,5-5,5 mikronų ilgio infraraudonąsias bangas, kurios prasiskverbia į kūną iki 4-6 cm gylio (įprastinėse pirtyse – 0,5-1,5 cm). Jos įšildo raumenis, kaulus, sąnarius, pagreitina kraujo ir kitų organizmo skysčių apytaką.

Išsiskiriančiame prakaite yra apie 80 proc. vandens ir apie 20 proc. riebalų, toksinų, šlakų (pastarųjų įprastinėje pirtyje pasišalina tik 5 proc., be to, kenčiant daug didesnį karštį.) Kūnas išvalomas, pagražėja oda, pagerėja savijauta, deginamos kalorijos. Taip, teisingai supratote – infraraudonųjų spindulių sauna yra sveikas būdas mesti svorį neužsiimant fiziškai aktyvia veikla. Infraraudonųjų spindulių sauna gali sudeginti 400-600 kilokalorijų per vieną 30 min. seansą! Štai kiek kalorijų sudegina 75 kg sveriantis žmogus per 30 min. aktyvios veiklos:

> „Infrasaunos išsiskiria gausybe terapinių efektų, kuriuos patvirtina visame pasaulyje atliekami tyrimai.“

Kroso bėgimas – 600 kcal.,
Plaukimas – 300 kcal.,
Važiavimas dviračiu – 200 kcal.,
Vaikščiojimas – 150 kcal.

Infrasaunoje vidutinio sudėjimo žmogus per pusvalandį išprakaituos pusę litro prakaito, kas lygu bėgimui 3,5-5 km. Be abejo, didžioji dalis svorio, sudeginto saunoje, sugrįš, kai atgaivinsite troškulį, tačiau prarastos kalorijos savaime nesugrįš – čia ir yra visa paslaptis. Todėl reguliariai naudodamiesi sauna, derindami ją su fiziniais pratimais ir subalansuota mityba pasieksite stulbinamų svorio metimo rezultatų.

Infraraudonoji šiluma kaip gydomojo proceso sudėtinis elementas taikoma vis dažniau, dažniausiai tokiems negalavimams gydyti: nesudėtingi audinio pažeidimai, ›

klubo sąnario skausmai, menstruaciniai skausmai, neurodermitas, infekcinės egzemos, pooperacinės infekcijos, žvilgsnio paralyžius, viduriavimas, plaučių ir tulžies pūslės uždegimas, neurastenija, dubens uždegimas, nušalimai. Visi išvardinti negalavimai gali būti susiję su nepakankama kraujo apytaka, kurią pagerinti galima paveikus infraraudonaisiais spinduliais: artritas, nervinė įtampa, nervų uždegimai, greitas pervargimas, sciatica, diabetas, randų skausmai, nugaros skausmai, raumenų ligos, reumatas, menstruaciniai skausmai, skrandžio funkcijos sutrikimai, varikozinis venų išsiplėtimas, kraujo apytakos sistemos susirgimai, pooperaciniai patinimai. Medikai pastebėjo, kad gydymo po patirto infarkto atveju pasiekiama taip pat puikių rezultatų.

Infraraudonųjų spindulių pirtys pasižymi gydomuoju poveikiu įvairių odos susirgimų atvejais: spuogai (atidaromos poros, pašalinamas riebalų perteklius), dilgėlinė (pastebimas būklės pagerėjimas), nudegimų žaizdos (randų sumažėjimas, sumažėję skausmai), sužeidimai (paspartėjęs gijimas, sumažėjęs randų kiekis), nemalonus kūno skleidžiamas kvapas (būklės pagerėjimas dėl pagerėjusios odos funkcijos), psoriazė (puikūs rezultatai psoriazinių nusiskundimų atveju), egzemos (sumažėjimas), saulės nudegimai (skausmų malšinimas ir gydomasis poveikis).

> „Mažiausia pilnavertė infrasauna yra vos 90 cm pločio ir 90 cm gylio, tad tikrai nesunkiai rasite vietą savo namuose.“

Infraraudonieji spinduliai padeda odą aprūpinti krauju, skatina jo apytaką, tai – esminė prielaida gražiai, jaunai ir švelniai odai išsaugoti. Pašalinama šerpetota oda, pagerėja odos struktūros elastingumas, oda tampa švelni ir lygi. Mažina kraujospūdį. Stiprina imunitetą. Lengvina detoksikaciją. Infraraudonieji spinduliai puikiai tinka nėščiosioms ir netgi rekomenduojama norint mažinti skausmą, raumenų įtampą, didinti raiščių elastingumą, gerinti laktaciją.

Infrasaunos išsiskiria gausybe terapinių efektų, kuriuos patvirtina visame pasaulyje atliekami tyrimai. Įdomiausia, kad visa tai Jūs galite nesunkiai turėti savo namuose! Ne tik nuosavame name, bet ir daugiabutyje. Pirtį galite pastatyti bet kuriame kambario kampe ar įstiklintame balkone. Mažiausia pilnavertė infrasauna yra vos 90 cm pločio ir 90 cm gylio, tad tikrai nesunkiai rasite vietą savo namuose. Infraraudonųjų spindulių pirčiai nereikia kanalizacijos, vandentiekio, specialios ventiliacijos. Pakanka įjungti į 230V elektros lizdą ir Jūs jau turite veikiančią pirtį. Jau nebereikia saulės ieškoti šiltuosiuose kraštuose – gerosiomis saulės infraraudonųjų spindulių savybėmis galite nuo šiol mėgautis 365 dienas per metus neišeidami iš namų.

Lepinkite save sveikai! •

www.Infrapirtis.lt
info@infrapirtis.lt
tel. 8 652 56565

MAISTAS
ir aistros

LRT ir Linos Fisheye nuotrauka

LRT Kultūra laidos „Maistas ir aistros“ kūrėjų Indrės ir Eriko Tamašauskų manymu, lietuviai privalo didžiuotis savo protėvių kulinariniu palikimu, mažiau kopijuoti kitų tautų ir šalių receptus, o svarbiausia – suvokti, kad per tūkstantmečius mūsų geografinėje platumoje susiformavo šiaurės gyventojams būdingi mitybos ypatumai. Dėl šios priežasties Indrė ir Erikas stengiasi supažindinti žiūrovus su senąja Lietuvos dvarų virtuve ir siekia įrodyti, kad sveika mityba nėra tik vienų maisto produktų atsisakymas, suteikiant pirmenybę kitiems. Norintys sveikai maitintis, į savo racioną turi įtraukti įvairių maisto produktų.

Laidos kūrėjai pastebi, kad Lietuvoje vis dar populiari sveikos mitybos entuziastų nuomonė, jog anksčiau žmonės dirbę sunkius darbus, todėl ir jų valgiaraštis buvo toks, kuris netinka dabartiniam žmogui. Tačiau tai – mitas! Baiminantis antsvorio ir įvairiausių ligų, reikia, visų pirma, patiems gaminti maistą namuose, nepersivalgyti ir vartoti sezoniškus produktus, auginamus mūsų šalyje.

Atminkite, norėdami būti sveiki, liekni ir laimingi, turite laikytis trijų pagrindinių taisyklių:

1. Atsižvelgti į sezoniškumą ir vartoti kuo įvairesnius produktus;
2. Maistą gaminti savarankiškai (namuose);
3. Per pusę sumažinti iki šiol vartoto maisto kiekį.

Laidos „Maistas ir aistros“ kūrėjai kviečia leidinio skaitytojus gaminti maistą namuose, įtraukiant visus šeimos narius – tiek mažus, tiek didelius. Tad pradėkime nuo seno lietuviams žinomo ir mėgiamo – duonelės kepimo. Manote, kad tai per daug sudėtinga? „Nurimkite, ne šventieji gi puodus žiedžia“ – sako Indrė ir Erikas, – ir priduria, kad amerikiečiai, vokiečiai jau senokai kepa duoną namuose, net ir miltus elektriniais arba rankiniais malūnėliais susimala patys.

Tam, kad iškeptumėte skanią ruginę duonelę, pasinaudokite mūsų siūlomu receptu:

1 etapas – 0,5 kg rupių ruginių miltų sumaišome su 40 g linų sėmenų ir 40 g kmynų. Šį mišinį užpilame 2 litrais vandens (90°C). Su mediniu šaukštu ar mentele gerai išmaišome, kol masė tampa vientisa. Paliekame mišinį 4–6 val., po to sudedame raugą, gerai išmaišome ir šiltai apdengę paliekame 2 parom.

P.S. Jeigu raugo neturite, pasigaminkite jį patys – užplikykite miltų masę ir laikykite ją savaitę, kol užrūgs.

2 etapas – po dviejų parų atskiriame 1,2 kg įrūgusios masės, į ją įmaišome 200 g išlydyto medaus ir 1 kg rupių ruginių miltų. Viską gerai išminkome rankomis. Paliekame šiltai uždengę 12 valandų.

3 etapas – po 12 valandų į tešlą beriame 100 g cukraus, šaukštelį druskos, 700 g kvietinių I rūšies miltų ir įpilame 100 g aliejaus. Tešlą labai gerai išminkome rankomis, kol masė tampa vientisa. Paliekame 1 valandai.

4 etapas – tešlą padaliname į keturias dalis, iš jų suformuojame keturis kepaliukus ir dar paliekame 1 valandai.

5 etapas – pašauname į įkaitintą (180°C) orkaitę ir kepame 1 valandą.

Iškeptą duoną apšlakstome vandeniu, uždengiame rankšluosčiu ir paliekame 6 valandoms.

SKANAUS! •

Indrė ir Erikas

Algirdas ŠAKALYS

73-ejų Lietuvos čempionas ir rekordininkas nežada sustoti: „Esu pasmerktas judėti“

Technikos mokslų daktarui Algirdui Šakaliui – 73 metai. Jis per dieną sportiniu ėjimu įveikia apie 8 km. „Aš nemanau, kad dabar būčiau toks darbingas, koks esu, jeigu nesportuočiau“, – sako buvęs ėjimo profesionalas, dabar vadovaujantis Vilniaus Gedimino technikos universiteto Intermodalinio transporto ir logistikos kompetencijos centrui.

Sportiniu ėjimu A.Šakalys susidomėjo būdamas 15-os. Įvairiose distancijose (1 val., 20 km, 30 km, 50 km ir 70 km ėjime) jis 17 kartų yra pagerinęs Lietuvos rekordus,

> „Dažniausiai sportuoju vakare, po darbo, ypatingai tada, kai susikaupia daug įtampos.“

20 kartų tapęs Lietuvos ėjimo čempionu ir kartą – Sovietų Sąjungos vicečempionu 50 km ėjimo distancijoje.

„Per treniruotes esu nuėjęs daugiau nei 80 000 km. Gydytojai, kurie kasmet profilaktiškai tikrina mano sveikatą, rekomenduoja nesustoti ir sako, jog esu pasmerktas judėti, – pasakojo VGTU mokslininkas A.Šakalys. – Jaučiu poreikį judėti ne vien dėl šios priežasties. Judėdamas aš žymiai geriau jaučiuosi. Vargu, jei nebūčiau fiziškai aktyvus, ar galėčiau išlikti konkurencingas darbo rinkoje, ypatingai mokslinėje srityje.“

A.Šakalys šiemet buvo paskirtas Europos Sąjungos Baltijos jūros regiono Strategijos transporto politikos koordinatoriumi, tad technikos mokslų daktarui dažnai tenka dalyvauti konferencijose svečiose šalyse, tarp jų ir tolimojoje Kinijoje. Mokslininkas pasakoja, kad tokių kelionių metu paprastai iš Europos išskrenda vakarop, o apie 10 valandų trunkančių skrydžių metu dažniausiai jis negali užmigti. Pasak A. Šakalio, aklimatizacija jį veikia taip, kad ir kitą naktį nepavyksta užmigti, o vos tik atvykus į Kiniją, garbaus amžiaus vyrui tenka skaityti pranešimus ir dalyvauti diskusijose.

„Jei nesportuočiau, jei nebūčiau fiziškai stiprus, aš neįsivaizduoju, kaip dabar galėčiau atlaikyti tokį krūvį“, – atviravo A.Šakalys.

73-ejų vyras prisipažino, kad ėjimas jam padeda atsipalaiduoti: „Dažniausiai sportuoju vakare, po darbo, ypatingai tada, kai susikaupia daug įtampos. Kitą dieną būnu šviežias ir vėl galiu dirbti. Kai treniruotės metu pasijaučia nuovargis, ir miegu geriau, ir jėgos taip atsistato.“

> „Senjorams vertėtų pasiimti šiaurietiško ėjimo lazdas ir pasimokyti šios ėjimo rūšies technikos.“

Nors profesionalo karjerą A.Šakalys baigė 1983-iaisiais, dabar jis dalyvauja tarptautinėse senjorų ėjimo varžybose, vykstančiose Druskininkuose. Pernai technikos mokslų daktaras buvo antras, šiemet – pirmas.

Buvęs ėjimo profesionalas jau daug metų sportuoja Vilniaus Vingio parke, tačiau čia pasigenda senjorų. „Dabar madinga eiti su šiaurietiškomis lazdomis, tad keletą senjorų sutinku. Malonu juos matyti sportuojančius, tačiau norėtųsi, kad jų būtų daugiau,“ – pasakojo A.Šakalys.

Buvęs sportininkas sako, kad vyresniam žmogui sportinio ėjimo technikos išmokti nėra lengva. Jo nuomone, senjorams vertėtų pasiimti šiaurietiško ėjimo lazdas ir pasimokyti šios ėjimo technikos. Jaunesniems, norintiems imtis greitojo ėjimo, A.Šakalys išskiria dvi pagrindines taisykles: pirma, sportinio ėjimo metu abi kojos negali būti pakeltos nuo žemės vienu metu; antra, keičiant koją (statant ant žemės), ji turi būti tiesi.

A.Šakalys visiems pataria kuo mažiau laiko praleisti prie televizoriaus, o vietoje to – judėti: „Tai būtų sveikatai naudingiau, žmonės daug geriau jaustųsi. Tuomet gal ir visuomenėje būtų mažiau pykčio, pesimizmo.“ Buvęs sportininkas ypač ragina vaikščioti, nes ėjimas – pigiausia ir prieinamiausia sporto šaka. •

Kodėl reikalingi kraujo TYRIMAI?

Nuolat skubėdami dažnai pamirštame sveikatą. Kol jaučiamės gerai, net nepastebime iš pasalų prislinkusios klastingos ligos, kuri apie save net neįspėja jokiais blogos savijautos simptomais. Apie tai, kodėl svarbūs profilaktiniai kraujo tyrimai ir kokias ligas jais galima aptikti, kalbamės su Medicinos diagnostikos ir laboratorinių tyrimų asociacijos prezidente, laboratorinės medicinos gydytoja **Dangira Babenskiene.**

Laboratorinės medicinos gydytoja **Dangira Babenskiene**.

Kodėl yra svarbūs kraujo tyrimai?

Kiekvienas žmogaus organas, atliekantis tam tikrą organizmo funkciją, į kraują išskiria tam tikras medžiagas. Pavyzdžiui, skydliaukė išskiria keturis hormonus. Jei norime patikrinti skydliaukės veiklą, turime atlikti hormonų tyrimus iš kraujo ir žiūrėti, kiek hormonų skydliaukė išskiria. Šiuo atveju svarbu atlikti ne tik vieno hormono tyrimą, nes gali būti, kad vieno išskiriama kiek reikia, bet kitų – ne. Padarius visų skydliaukės išskiriamų hormonų tyrimus, gauname rezultatą, kiek šių medžiagų yra mūsų kraujyje. Jei per mažai ar per daug, vadinasi, yra problema ir žmogus gydosi.

> „Jei lyginsime su automobiliu, tai reikia tiksliai žinoti, kurią detalę reikia keisti, norint išspręsti problemą.“

Tą patį galima pasakyti apie kiekvieną organą – kepenis, inkstus, kasą ir t.t. Atlikę profilaktinius tyrimus galime tiksliau sužinoti apie savo sveikatos būklę, anksti diagnozuoti ligos pradžią ir laiku paskirti gydymą. Didžiausia problema – kai liga diagnozuojama pavėlavus ir kai jau yra ryškūs simptomai. Tokiais atvejais kyla daugiau komplikacijų, o neretai – grėsmė gyvybei.

Kiekvienas turime savo šeimos gydytoją. Ar, norint pasirūpinti savo sveikata, vien jo užtenka?

Šeimos gydytojo galios yra labai ribotos. Paprastai šeimos klinikose nemokamai atliekama keletas kraujo tyrimų, kurie kompleksiškai bendros organizmo būklės neparodo. Pavyzdžiui, vienas bendrojo cholesterolio tyrimas yra visiškai neinformatyvus. Reikia atlikti lipidogramos tyrimą, kuris susideda iš keturių cholesterolio frakcijų, todėl konstatavimas, jog padidėjęs bendrasis cholesterolis, dar nereiškia, kad yra kažkas blogai, nes gali būti padidėjusi geroji frakcija, o tai yra labai gerai. Vadinasi, šeimos gydytojo skiriamų tyrimų visiškai nepakanka išsamiam sveikatos ištyrimui.

Ar laboratoriniai tyrimai yra naujas dalykas? Daugelis žmonių nežino, kad iš kraujo galima pasitikrinti sveikatą.

Laboratorinėje diagnostikoje labai sparčiai pažengė technologijos, išsiplėtė laboratorinės diagnostikos galimybės. Apie tai labai trūksta informacijos. Ne tik pacientai, bet ir gydytojai nežino dabartinės laboratorinės diagnostikos galimybių. Jei lyginsime su automobiliu, tai reikia tiksliai žinoti, kurią detalę reikia keisti, norint išspręsti problemą. Aišku, galima eksperimentuoti, iš pradžių pakeisti bet kurią vieną detalę, jei dar barška, keisti kitą ir t.t. Lygiai tas pats ir su gydymu. Jei netiksliai diagnozuoji susirgimą, tu eksperimentuoji, skiri brangius ir nepadedančius vaistus, tai užima laiko, blogėja paciento sveikata, kainuoja daug pinigų.

Kiek netiksli diagnozė yra lemtinga?

Manau, kad nemažą mirčių nuo ligų atvejų skaičių sudaro netiksli diagnozė. Gal reikėtų to klausti patologų? Laiku neatlikti tyrimai – per greitos pacientų mirtys.

Kokia situacija Lietuvoje su profilaktiniais tyrimais?

Tokių tyrimų atliekama labai mažai, o ankstyvos mirtys viršija Europos sąjungos vidurkį. Valstybė sistemingai jų nevykdo, jie nėra privalomi, viskas palikta savieigai. Dažnai profilaktiniai tyrimai atliekami tik pagal sanitarines knygeles, pagal rizikos grupes. Mano manymu, toks profilaktinis patikrinimas – per menkas. Žmogui, besirūpinančiam savo sveikata, reikėtų pasidaryti išsamius ir platesnius kraujo tyrimus.

Populiarėja sveiko gyvenimo būdo idėjos visuomenėje. Ar tai padidins norą profilaktiškai tirtis?

Jau dabar tai vyksta, žmonės supranta sveiko gyvenimo svarbą. Pacientai prašo medikų skirti tyrimus profilaktiškai, daug grįžusių iš užsienio ieško tokių paslaugų. Paprastai norinčiųjų profilaktiškai pasitikrinti sveikatą amžius svyruoja nuo 30 iki 80 metų. Vyresnio amžiaus žmonės tikrinasi dar dažniau, nes vyresniame amžiuje ligos – dažnesnės.

Kokius kraujo tyrimus rekomenduotumėte atlikti pirmiausiai ir kokie yra patys svarbiausi?

Pirmiausiai reikėtu atlikti tuos tyrimus, kurie padeda diagnozuoti didelį mirtingumą Lietuvoje sukeliančius susirgimus, t. y. pasitikrinti nuo to, nuo ko dažniausiai miršta žmonės. Kaip žinia, turime dvi dideles rykštes – širdies ir kraujagyslių ligas bei onkologinius susirgimus. Tad cholesterolio ir jo frakcijų tyrimas, vyrų prostatos ir moterų kiaušidžių vėžio žymenys, mikroelementų kiekis bei bendraklinikiniai kraujo tyrimai, manyčiau, yra patys svarbiausi. Kaip rodo duomenys, reguliariai atliekantys tyrimus ir prisižiūrintys sveikatą, serga rečiau, •

TAISYKLĖS
sveikai širdžiai

Kad visas organizmas būtų tinkamai aprūpinamas krauju, širdis turi susitraukinėti nuolat, tinkamu stiprumu ir ritmingai, per visą žmogaus gyvenimą atlikdama apie 3 milijardus susitraukimų. Normaliai širdies funkcijai palaikyti svarbus racionalus darbo ir poilsio režimas, alkoholio ir tabako vengimas, pakankamas fizinis aktyvumas, mėgstama veikla, mokėjimas atsipalaiduoti ir, be abejo, visavertė mityba.

Šiuolaikinė mityba kelia susirūpinimą, nes pasikeitę žmonių valgymo įpročiai ir maisto ruošimo būdai mažina vitaminų ir mineralinių medžiagų kiekį maiste. Tinkamai subalansuota mityba yra svarbi širdies ir kraujagyslių sistemos veiklai, todėl verta praturtinti savo racioną naudingomis širdžiai medžiagomis.

Faktai apie gudobeles

Gudobeles (lot. Crataegus) žmonės įvairiose pasaulio šalyse vartoja jau ne vieną tūkstantį metų. Gudobelių vartojimas aprašytas dar pirmajame mūsų eros amžiuje žymaus graikų mokslininko Dioskorido. Šiuo metu gudobelės vis dar yra populiarios ir laikomos naudingais širdžiai augalais.

Kuo svarbios gudobelės?

• Nustatyta, kad gudobelėse yra įvairių biologiškai aktyvių medžiagų: flavonoidų, procianidinų, hiperozido, katechinų, raugų, saponinų, chlorogeno rūgšties, kavos rūgšties ir kt.

• Atlikti įvairūs tyrimai rodo, kad gudobelėse esančios medžiagos gali normalizuoti kraujo spaudimą, reguliuoti širdies ritmą, padidinti širdies raumens susitraukimų jėgą, pagerinti kraujo pratekėjimą širdies bei periferinėmis kraujagyslėmis, todėl teigiama, kad gudobelės gali padėti palaikyti normalią širdies ir kraujagyslių funkciją.

Faktai apie česnakus

Česnakai (lot. Alium sativum) - paplitę visame pasaulyje pikantiško skonio naudingi organizmui augalai, vartojami nuo seniausių laikų. Senovėje česnakams buvo teikiama didelė reikšmė: šių augalų „magiškos“ savybės buvo aprašytos ant šventyklų sienų ir senuosiuose papirusuose daugiau kaip prieš 3000 m.

> „Tinkamas cholesterolio kiekis kraujyje yra svarbus kraujagyslių bei širdies funkcijai.“

Kuo svarbūs česnakai?

• Mokslininkai yra nustatę, kad česnakai turi daug organinių sieros junginių (tai paaiškina specifinį pikantišką šių augalų kvapą), steroidinių saponinų bei įvairių kitų vandenyje arba riebaluose tirpių cheminių junginių.

• Remiantis ilgamete patirtimi bei atliktais tyrimais su gyvūnais bei žmonėmis, teigiama, kad česnakuose esančios medžiagos padeda palaikyti imuninę sistemą, kvėpavimo funkciją, turi įtakos angliavandenių apykaitai.

• Moksliniai tyrimai taip pat atskleidė, kad česnakuose esančios medžiagos stabdo cholesterolio sintezę kepenyse, todėl padeda palaikyti kraujyje mažesnį cholesterolio kiekį. Tinkamas cholesterolio kiekis kraujyje yra svarbus kraujagyslių bei širdies funkcijai.

Faktai apie vitaminą B1

Vitaminas B1 (tiaminas) priklauso vandenyje tirpių B vitaminų grupei, kurie žmogaus organizme nesintetinami, todėl būtina pakankamai jų gauti su maistu. Tiamino poreikis išauga didėjant energijos poreikiui (sportuojant ir pan.), esant angliavandenių apykaitos sutrikimams, o taip pat nuolat vartojant alkoholį, nes alkoholis pablogina šio vitamino įsisavinimą.

Kuo svarbus vitaminas B1?

• Esant smarkiam vitamino B1 nepakankamumui organizme, gali pasireikšti rimti širdies ir kraujagyslių sistemos bei nervų sistemos sutrikimai.

• Tiaminas padeda palaikyti normalią energijos apykaitą visose ląstelėse, taip pat ir nervų sistemos, todėl padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą beinormalią psichologinę funkciją.

• Taip pat yra patvirtinta, kad tiaminas atlieka tam tikrą vaidmenį širdies ląstelių energijos apykaitoje ir tuo būdu padeda palaikyti normalią širdies veiklą.

Faktai apie vitaminą B6

Vitaminas B6 (piridoksinas) yra ›

vandenyje tirpus B grupės vitaminas. Žmogaus raumeniniame audinyje būna nedidelis šio vitamino kiekis, organizmas nekaupia didelių piridoksino atsargų, todėl jo būtina nuolat pakankamai gauti su maistu arba su maisto papildais.

Kuo svarbus vitaminas B6?

• Esant šio vitamino nepakankamumui gali sutrikti svarbūs organizmo fiziologiniai procesai, nes piridoksinas dalyvauja įvairiose organizme vykstančiose cheminėse reakcijose: amino rūgščių, angliavandenių, lipidų apykaitoje, hemoglobino metabolizme, tam tikrų nervinių impulsų pernešėjų (neurotransmiterių) biosintezėje.
• Europos maisto saugos tarnybos (EFSA) patvirtino, kad vitaminas B6 padeda palaikyti normalią energijos apykaitą, nervų sistemos veiklą, normalų raudonųjų kraujo kūnelių susidarymą, padeda reguliuoti hormonų aktyvumą, mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį.
• Vitaminas B6 padeda palaikyti normalią homocisteino apykaitą. Trūkstant B grupės vitaminų, taip pat ir vitamino B6, sutrinka homocisteino virtimo metioninu procesas ir padidėja homocisteino kiekis kraujyje. Išanalizavus 30 skirtingu metu įvairiose pasaulio šalyse atliktų tyrimų, buvo padaryta išvada, kad padidėjęs homocisteino kiekis kraujyje gali būti susijęs su padidėjusia išeminės širdies ligos rizika.

Faktai apie magnį

Magnis - vienas būtiniausių mineralų žmogaus organizme. Sveiko suaugusio žmogaus organizme yra apie 21-28 g magnio. Magnio žmogui gali pritrūkti, jei per mažas jo kiekis maiste (per daug vartojama smarkiai perdirbto, riebaus, saldaus maisto, alkoholio ir gazuotų gėrimų arba, priešingai, laikomasi itin griežtų dietų), jei sutrikęs jo pasisavinimas, jei žmogus gausiai prakaituoja ar vartoja diuretikus. Teigiama, kad smarkų magnio trūkumą (nepakankamumą) patiria nuo 2,5 iki 15 procentų mūsų planetos gyventojų.

Kuo svarbus magnis?

• Nustatyta, kad magnis padeda išlaikyti elektrolitų pusiausvyrą: trūkstant kraujyje magnio, gali imti trūkti ir kalcio bei kalio. Magnis padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį, palaikyti normalią energijos apykaitą, baltymų sintezę, nervų sistemos veiklą, psichologinę funkciją, kaulų ir dantų būklę bei atlieka tam tikrą funkciją ląstelių dalijimosi procese (dalyvauja DNR sintezėje).
• Yra patvirtinta, kad magnis padeda palaikyti normalią raumenų funkciją, nes yra reikalingas reguliuojant nervinių impulsų perdavimą ląstelėse ir raumenų susitraukimą. Tai labai svarbu širdies raumeniui, kuris per parą susitraukia daugiau kaip šimtą tūkstančių kartų.
• Europos Komisijos Maisto mokslinio komiteto paskelbtoje nuomonėje minimi epidemiologiniai tyrimai atskleidė, kad magnio trūkumas kraujyje gali būti siejamas su padidėjusiu širdies ligų ir aukšto kraujo spaudimo atsiradimo pavojumi. •

Tekstas parengtas remiantis maisto papildo CARDOVAL® RITMO informaciniu lapeliu.

Kauno senjorų klubas „BERŽELIS“

Esame Kauno Senjorų klubas BERŽELIS (įmonės kodas 303183353) – ne pelno siekianti organizacija, kuriai šiuo metu priklauso 35 nariai. Tačiau klubas plečiasi ir kviečia visus, norinčius aktyviai bendrauti, prisijungti prie klubo veiklos.

Mes drauge švenčiame, pramogaujame, keliaujame, bendraujame ir aktyviai dalyvaujame bendruomenės gyvenime. Siekiame į grupeles suburti įvairių gebėjimų ir talentų (dainuoti, groti, džiuginti sportiniais pasiekimais) turinčius žmones, kad kiekvieno gyvenimas taptų darnesnis ir prasmingesnis.
Mūsų susitikimai vyksta įvairiose vietose:
• Šventės, vakaronės, renginiai – mokyklose (Santaros gimnazijoje, Milikonių vidurinėje mokykloje);

• Edukacinės popietės – bibliotekoje;
• Sporto veikla – pramogų ir sporto komplekse IMPULS.
Šiuo metu klube tėra susibūrusi kapela ŠALTINIS, kuriai priklauso 11 narių, todėl klubas – puiki vieta atsiskleisti jūsų gebėjimams ir pildytis norams, nes mums plėstis dar tikrai yra kur!
Džiaugiamės, kad gauname užsakymų, neatsisakome ir labdaringos veiklos – koncertuojame Kaune, senelių namuose, mokyklose.
Tad kvieskite ir mes atvyksime!
Šiuo metu mums itin reikalingas kapelos vadovas, grojantis akordeonu. •

Asmuo pasiteirauti – Senjorų klubo pirmininkė
Antanina Birutė Liutvinskienė,
el. paštas Biruteliutvinskiene@yahoo.co.uk

Kauno miesto senjorų TARYBA

Kauno miesto Senjorų taryba, kuriai priklauso 18 narių, atstovauja net 85 tūkst. Kauno mieste gyvenančių senjorų interesams, daugiausia dėmesio skirdama senjorų užimtumo, teisinės pagalbos, sveikatos, šeimos ir socialinės veiklos klausimams.

Kuo unikali, reikalinga ir prasminga Kauno miesto Senjorų taryba?
• Ji turi savo atributiką – himną ir vėliavą;
• Ji savarankiškai kuruoja savo internetinę svetainę;
• Kauno miesto savivaldybės patalpose yra įrengusi pasiūlymų–pageidavimų, kurių visada labai laukia, dėžutę;
• Turi nuosavą parką;
• Naudojasi nemokamu telefonu „Sidabrinė linija“;
• Savanoriauja sprendžiant eismo saugumo klausimus;
• Bendradarbiauja su daugybe institucijų – Kauno miesto samariečiais (sudaryta bendradarbiavimo sutartis), budi pėsčiųjų perėjose (sudaryta su policija bendradarbiavimo sutartis);
• Dalyvauja įvairiuose būreliuose – choruose, kapelose, šokių, dramos, amatų, dailės, stalo žaidimų, spaudos, sveikatingumo ir kt.

„Senti – tai ne sirgti, senatvė – ne liga, o aktyvus gyvenimas.“

Padedant Kauno miesto Senjorų tarybos nariams, seniūnijose buvo įkurti senjorų klubai, 2016 m. surengta virš 60 parodų, sprendžiant aktualius klausimus buvo suorganizuotos 82 paskaitos, 30 ekskursijų, senjorai lankėsi koncertuose, teatruose, muziejuose. Taip pat buvo organizuojamos talkos, vakaronės, surengti 35 susitikimai su politikais, mokslininkais, teisininkais, sportininkais, sveikatos atstovais ir kt.
Senjorai itin vertinami – Kauno Sporto halėje 5 000 senjorų koncertavo žymusis Vytautas Šiškauskas, Tautos namuose 800 senjorų pasirodymą atliko ansamblis „Ainiai“. Tokiu būdu senjorams buvo atiduota Kauno savivaldybės vadovų pagarba.
Ir tai dar ne viskas! Senjorams taikomos specialios nuolaidos dalyvaujant Girstučio kultūros namuose, Muzikiniame teatre, Karininkų Ramovėje, Žalgirio arenoje, Tautos namuose, Dramos teatre, Sporto halėje, Kameriniame teatre, Filharmonijoje, Romuvos kino teatre. Bendradarbiaujama su Kauno Trečio amžiaus universitetu, Bočiais, Kauno rajono senjorais. Buvo suorganizuotas susitikimas su Anykščių rajono senjorais ir meru, skatinant draugystę.
Ši Senjorų taryba – vienintelė tokio dydžio (jai priklauso 5000 senjorų) taryba Lietuvoje, kurią būtų galima įrašyti net į Gineso rekordų knygą. •

„Ačiū Kauno miesto savivaldybės merui Visvaldui Matijošaičiui, Administracijos direktoriaus pavaduotojui Sigitui Šliažui.
Taip pat nuoširdžiai dėkojame senjorams už bendradarbiavimą leidžiant žurnalą – tai neįkainojama dovana Kauno miesto senjorams. Tokiame žurnale būtų galima skelbti apie senjorų vykdomas veiklas. Tikimės nuoširdaus bendradarbiavimo ateityje. Senti – tai ne sirgti, senatvė – ne liga, o aktyvus gyvenimas. Senjoras – žmogaus, norintis aktyviai ir prasmingai gyventi, kurti ir karštai mylėti.“

- Kauno miesto Senjorų tarybos pirmininkas G. Žemaitis

VALGOMIEJI POMIDORAI
WHITE BEAUTY
Minkštimas turi labai mažai sėklų

Vidutiniškai ankstyva, aukštaūgė veislė. Vegetacijos periodas – 75–85 dienos. Vaisiai apvalūs, šiek tiek suploti ir briaunoti, svera 220–350 g, mėsingi, saldžiarūgštė, minkštimas turi labai mažai sėklų.

VALGOMIEJI POMIDORAI
LIMETTO H
Žalios spalvos vaisiai

Ankstyvi aukštaūgiai vyšninių pomidorai, išsiskiriantys ne tik spalva, bet ir skoniu. Žalios spalvos vaisiuose juntamas saldumas ir lengvas citrusinių vaisių poskonis.

VIENMETĖS PAPRIKOS
POSEIDON
Vaisiai - ryškiai raudoni, aštrūs

Labai ankstyva aitrųjų paprikų veislė. Vaisiai palgi, smailėjantys, forma primenantys ragą, prinokę – ryškiai raudoni, aštrūs. Vartojami kaip prieskonis, gali būti konserviuojami nepaaustyti bet kurios nokimo stadijos.

ŽIEDINIAI KOPŪSTAI
SUNSET H
Žiedynas gelsvai oranžinis

Vidutiniškai ankstyva veislė, auginama vasaros ir rudens derliui. Vegetacijos periodas – 70–75 d. nuo dygų pasodinimo.

SĖJAMOSIOS SALOTOS
EXPRESSION
Pristaiko prie augimo sąlygų

Puki „Iceberg" tipo, 1–2,7 milžiniškos rasėmis atspari salotų veislė. Gūže vidutinio dydžio, lapai tamsiai žali, traukiu, sultingi.

PAPRASTIEJI ILGAVAISIAI AGURKAI
IZNIK H
Vaisiai 10 cm ilgio

Labai ankstyvas derlingas savidulkis hibridas, atsparus kladosporiozei ir tikrajai miltligei. Daugiavaisis – viename tarpubamblyje formuojasi 3–5 užuomazgos.

RŪGŠTYNĖS
BLOOD-VEINED
Ovalais su raudonos spalvos gyslėlėmis lapeliais

Daugiametė, viena iš ankstyviausių lapinių daržovių, tačiau ši veislė dažnai auginama kaip viametė. Augalai labai dekoratyvūs - ovalais su raudonos spalvos gyslėlėmis lapeliais.

RAUDONIEJI BUROKĖLIAI
ROTE KUGEL 2
Tamsiai raudonos spalvos, lygia, tvirta odele

Ankstyva veislė, nelinkusi formuoti žiedų. Auginama vasaros ir rudens derliui, daržovės galima nuimti mechanizuotai. Augalų lapai vidutinio dydžio. Šaknavaisiai apvalūs, stambūs, tamsiai raudonos spalvos.

MOLIŪGAI
OLGA
Auginama sėkloms

Derlinga aliejinių moliūgų veislė šlaužiančiu stiebu. Auginama sėkloms. Sėklos tamsiai žalios, didelės, be kiobelės, labai skanios, vertinamos dėl didelio cinko kiekio jose. Vaisiai apvalūs, sunokę - oranžiniai su žaliais dryžiais.

Ieškok parduotuvėse arba **PIRK** INTERNETU žaliastotelė.lt

UAB Pirmas žingsnis

ORTOPEDIJOS PRIEMONIŲ GAMYBA IR INDIVIDUALUS PRITAIKYMAS
ORTOPEDIJOS PREKĖS. GYDYTOJO KONSULTACIJA

www.pirmaszingsnis.lt

- KRŪTŲ PROTEZAI
- ĮTVARAI, KORSETAI
- GALŪNIŲ PROTEZAI
- SLAUGOS PRIEMONĖS
- KOMPRESINĖS KOJINĖS
- KOMPENSACINĖ TECHNIKA
- ORTOPEDINĖ AVALYNĖ, AVALYNĖS ĮDĖKLAI
- ERGOTERAPIJOS, KINEZITERAPIJOS PRIEMONĖS

UAB „Pirmas žingsnis"
Raudondvario pl. 150, LT-47174 Kaunas
Tel. (8 37) 409 280
Faks. (8 37) 424 837
El.p. info@pirmaszingsnis.lt

UAB „Pirmas žingsnis"

Raudondvario pl. 150, Kaunas
Tel. (8 37) 409 280; Faks. (8 37) 424 837

Vytauto pr. 37b, Kaunas
Tel. (8 37) 208 456; Faks. (8 37) 208 457

Gedimino g. 33, Kaunas
Tel. (8 37) 291 717

VšĮ Kauno Šilainių poliklinika
Baltų pr. 7, Kaunas
Tel. (8 37) 377 804

Laisvės pr. 77, Vilnius
Tel. (8 5) 247 3030; Faks. (8 5) 247 4400

VšĮ Klaipėdos jūrininkų ligoninė
Liepojos g. 45, Klaipėda
Tel. / Faks. (8 46) 385 508

VšĮ Respublikinė Šiaulių ligoninė
V.Kudirkos g. 99, Šiauliai
Tel. / Faks. (8 41) 433 591

Sanatorija „Palangos Linas"
Vytauto g. 155, Palanga
Tel. / Faks. (8 460) 52 644

VšĮ Abromiškių reabilitacijos ligoninė
Abromiškės,
Tel. . 8(656) 05-654
Sanatorija „Versmė"
B. Sruogos g. 9, Birštonas
Tel. (8 685) 12 613

VšĮ Raseinių ligoninė
Ligoninės g. 4, Raseiniai
Tel. (8 610) 01 065

VšĮ Telšių apskrities ligoninė
Kalno g. 40, Telšiai
Tel. / Faks. (8 444) 60 288; Tel. (8 682) 85 507

VšĮ Kelmės ligoninė (III korpusas; 8 kab.)
Nepriklausomybės g. 2, Kelmė
Tel. (8 685) 17 860

VšĮ Plungės r. savivaldybės ligoninė
J. Tumo-Vaižganto g. 91, Plungė
Tel. (8 672) 35 779

Ukmergė
Jonava
Kaišiadorys
Druskininkai
Naujoji Akmenė
Tel. (8 652) 98 707

Alytus
Tel. (8 611) 57 807

Marijampolė
Tel. (8 699) 58 137

Mažeikiai
Tel. (8 670) 50 000; (8 699) 76 428

Vilkaviškis
Tel. (8 699) 58 137

Interneto adresas
www.pirmaszingsnis.lt

Dirbame I-IV 8.30 – 17.00 val.
Savaitgaliais nedirbame.

JEI GALI – NESUSTOK,
JEI SUSTOJAI –

#PASIKRAUK MINERALŲ!