60+

RUGPJŪTIS'17

GYVENIMAS TĘSIASI
ir išėjus į užtarnautą poilsį

Vienmomentės dantų implantacijos

PRIVALUMAI

Žili plaukai atima pasitikėjimą savimi?

METAS KEISTI POŽIŪRĮ!

SPORTAS

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

PROJEKTO VADOVĖ
Sigita Bučnytė
marketingas@60plius.lt

ŽURNALISTAI
Morta Mikulytė
Brigita Dovidaitė

DIZAINAS
UAB Grafikos dirbtuvės

INFORMACINIAI STENDAI UAB
Šilalės rajonas, Kaltinėnų paštas,
Jogminiškės kaimas, Lietuva
Tel. +370 647 85040
El. paštas laura@infostendai.lt
infostendai.lt
www.60plius.lt

Viršelio herojus:
Leonardus Ijdo / Naktinis Vlaardingen miestelio Olandijoje meras
Nuotrauka:
Ramune van Moorsel / RamuNeramu Photography

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

TURINYS:

2

GYVENIMAS TĘSIASI
IR IŠĖJUS Į UŽTARNAUTĄ POILSĮ

11

„KOKIAS TURI NUOSTATAS, TAIP IR
MĄSTAI, O KAIP MĄSTAI, TAIP IR GYVENI“..
JANINA RADVILĖ

6

TURINTIEMS REGOS SUTRIKIMŲ
ŽMONĖMS SKAITYMO DŽIAUGSMĄ
GRĄŽINA GARSINIAI LEIDINIAI

18

SPORTAS

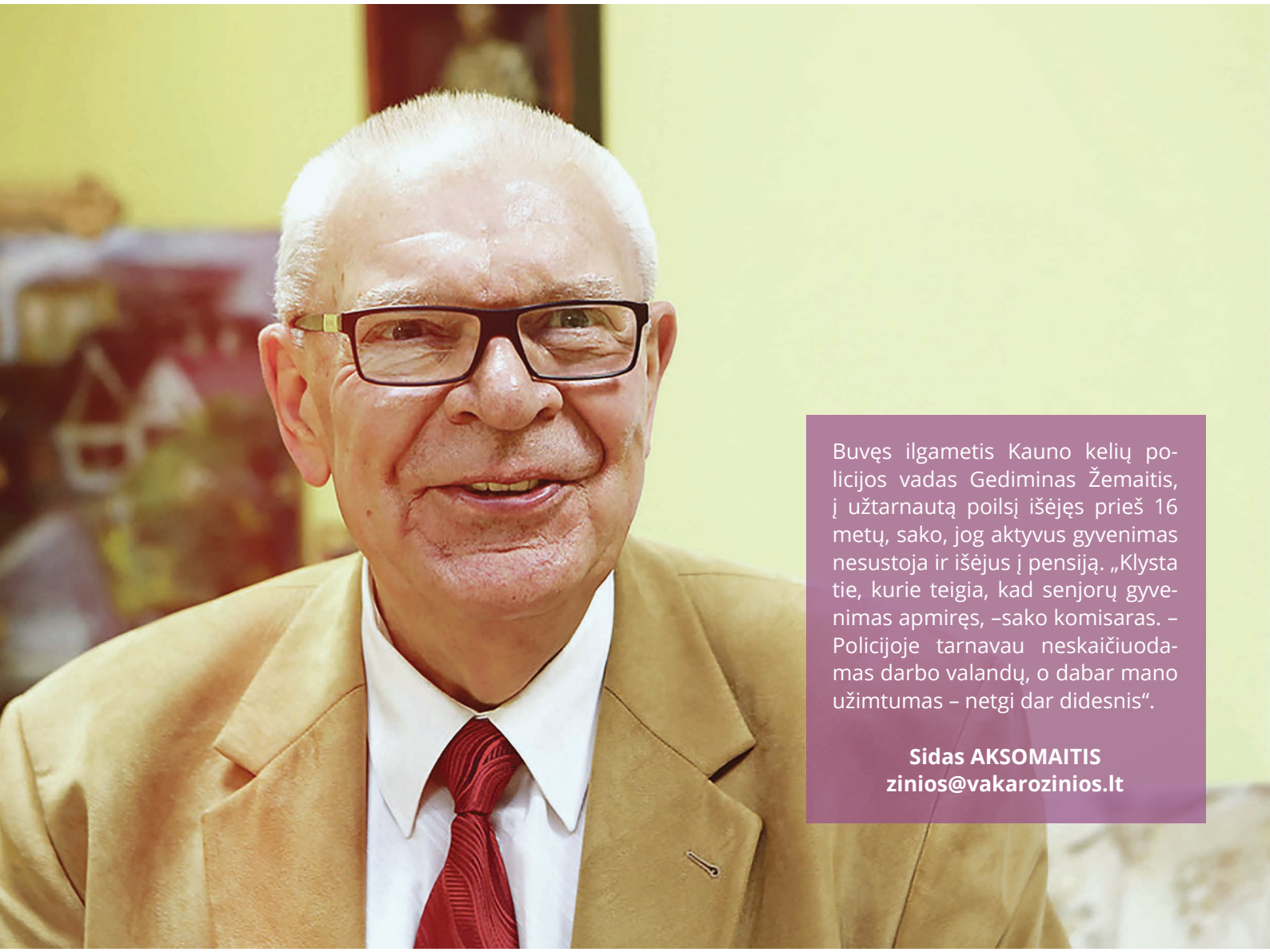
8

VIENMOMENTĖS DANTŲ
IMPLANTACIJOS PRIVALUMAI

23

ŽILI PLAUKAI ATIMA PASITIKĖJIMĄ SAVIMI?
METAS KEISTI POŽIŪRĮ!

Gyvenimas tęsiasi
ir išėjus į užtarnautą poilsį



Buvęs ilgametis Kauno kelių policijos vadas Gediminas Žemaitis, į užtarnautą poilsį išėjęs prieš 16 metų, sako, jog aktyvus gyvenimas nesustoja ir išėjus į pensiją. „Klysta tie, kurie teigia, kad senjorų gyvenimas apmiręs, –sako komisaras. – Policijoje tarnavau neskaičiuodamas darbo valandų, o dabar mano užimtumas – netgi dar didesnis“.

Sidas AKSOMAITIS
zinios@vakarozinios.lt

Kone keturis dešimtmečius darbui kelių policijoje paaukojęs G.Žemaitis šiuo metu visuomeniniais pagrindais eina Kauno miesto senjorų tarybos pirmininko pareigas. Taip pat teikia juristo paslaugas Lietuvos samariečių bendrijos Kauno skyriuje. Irgi visuomeniniais pagrindais, už sugaištą laiką negaudamas jokio atlygio. Ir tai dar ne viskas. „Kadangi dirbdamas policijoje namo dažnai grįždavau tik pernakvoti, turiu atiduoti duoklę žmonai, todėl galima sakyti, jog dabar vienu metu dirbu trijose tarnybose“, – šmaikštauja buvęs pareigūnas. O kur dar dėmesys trims anūkams? Jie – jau dideli, todėl ne tik klauso senelio patarimų, bet ir patys jam pataria. Kokių patarimų iš anūkų sulaukia G.Žemaitis? Ogi skirti bent kiek laiko sau, neišdalyti viso jo kitiems!

G.Žemaitis skaičiuoja: dirbdamas Kauno miesto policijos vyriausio-

jo komisaro pavaduotoju jis turėjo 1,2 tūkst. pavaldinių. „Darbo buvo užtektinai: norėdamas viską suspėti komisariate būdavau jau septintą ryto, – prisimena pašnekovas. – Dabar, eidamas Kauno miesto senjorų tarybos pirmininko pareigas, atstovauju kur kas gausesnį būrį žmonių – 85 tūkst. kauniečių senjorų. Jau vien todėl dabar esu labiau užsiėmęs, nei anksčiau, kai dirbau. Visiems sakau, kad gyvensiu iki 106 metų, nes esu labai užimtas ir neturiu kada nei ilsėtis, nei sirgti. Iki 100 metų aš dirbsiu, o po likusius 6 metus rašysiu romaną ir tik tada išeisiu“.

Ar skalsi buvusio pareigūno duona? G.Žemaitis sako gaunantis kiek didesnę už minimalią algą pensiją, todėl ir duonai, ir sviestui užtenkantis. „Nei man reikia važinėti mersedesais, nei lankytis brangiausiuose kurortuose – turime kolektyvinį sodą, nuvažiuojame, pailsime ir to užtenka, – pasakoja G.Žemaitis. – Aš – paprastas kaimo vaikis, septynerius metus su tėvuku karves ganiau, tad prabanga man nereikalinga“.

G.Žemaičio vadovaujamoje senjorų taryboje, kuri yra vienintelė tokia Lietuvoje, veiklos randa įvairiausių profesijų senjorai. „Kai išgirstu sakant, jog į užtarnautą poilsį išlydėto žmogaus gyvenimas apmiršta, atsakau, jog tai – nesąmonė, – sako G.Žemaitis. – Juk į pensiją išėjęs žmogus nori to paties, ko ir dirbantis – gyventi, užsiimti aktyvia veikla, sportuoti, lankytis koncertuose“. Veiklūs senjorai organizuoja gegužines, susitikimus su žinomais žmonėmis, dainuoja, mezga, šoka, mokosi įvairių amatų. Jie glaudžiai bendrauja su senjorais iš Vokietijos, lanko vieni kitus. „Ne paslaptis, Vokietijos senjorai gali sau leisti kur kas daugiau, nei lietuviai, – sako G.Žemaitis. – Galvoju, turėtų praeiti bent dešimtmetis, kad pagal pragyvenimo lygį juos pasivytume. Ar yra tam prošvaisčių? Pirmiausiai tas

> „Juk į pensiją išėjęs žmogus nori to paties, ko ir dirbantis – gyventi, užsiimti aktyvia veikla, sportuoti, lankytis koncertuose“

„paraginsiu visus Kauno senjorus įkalbėti grįžti į Lietuvą bent po vieną žmogų: artimąjį, kaimyną, draugą. Jei šis sumanymas pavyks, į Lietuvą, paraginti Kauno senjorų, grįš 85 tūkst. emigrantų“

prošvaistes turime įžvelgti kiekvienas savyje. Šiemet iš Lietuvos jau emigravo 30 tūkst. žmonių, tai yra – net 10 tūkst. žmonių daugiau nei pernai. Nebūtų teisinga dėl to kaltinti vien valdžią – atsakomybę turime prisiimti visi. Kiekvienas turime daryti ką nors, kad emigrantai grįžtų. Galvos mums duotos ne tam, kad sniego neprisnigtų į kūną, o kad mąstyti. Todėl kitąmet, kai Lietuva minės 100-ąsias valstybės atkūrimo metines, paraginsiu visus Kauno senjorus įkalbėti grįžti į Lietuvą bent po vieną žmogų: artimąjį, kaimyną, draugą. Jei šis sumanymas pavyks, į Lietuvą, paraginti Kauno senjorų, grįš 85 tūkst. emigrantų“.

Net ir šiandien, po 16 metų pensijoje, G.Žemaitis sulaukia daug kolegų – buvusių ir dabartinių pareigūnų – skambučių. Kas nori šiaip pasikalbėti, o kam ir ilgamečio pareigūno patirtis bei konsultacija reikalinga. „Skambučių būna tiek daug, kad savaitgaliais net telefoną išjungiu, – neslepia G.Žemaitis. – 15 metų dirbau Jonavoje, 20 – Kaune, pažįstamų ir draugų turiu visur, daug jų tebedirba ir šiandien. Patarimų klausia ir buvę draugai, ir kaimynai, pasitaiko, kad pasitarti nori ir teisėjai, ir prokurorai. Štai, viena teisėja skambina man ir sako: aš nesu vairuotoja, o gavau nagrinėti kelių eismo taisyklių pažeidimo bylą... Apie lietuviškas eismo taisykles galiu kalbėti net prižadintas iš miegų – juk praktiškai aš jas ir sukūriau“. Su prašymais išsisukti nuo atsakomybės nei draugai, nei pažįstami G.Žemaičiui neskambina. Žino griežtą komisaro poziciją – prisidirbai, būk malonus ir atsakyk už tai.

SENJORŲ KELIONĖS

KELIAUKITE SU BENDRAMINČIAIS

Mozūrų krašto vingiais

Data: **rugsėjo 9 d.** Kaina: **23,00 EUR***

**speciali kaina žurnalo skaitytojams, įprastinė kaina 35,00 EUR*

Išvažiuojate iš Lietuvos anksti ryte. Vykstate į **Rešlio** miestą, kur apžiūrite XIII a. pradėtą statyti vyskupų pilį. Vėliau aplankote unikalų arkinį tiltą.

Vykstate į stebuklais garsėjantį **Šv. Lipkos barokinį ansamblį.** Nuo pat viduramžių sklinda kalbos, kad čia apsireiškė Šv. Mergelė Marija. Pelkėtoje vietovėje įsikūręs ansamblis per 300 metų beveik nepasikeitė. Jis iki šiol stebina lankytojus freskomis puoštais skliautais, puikiai skambančiais ir „šokančiais“ barokiniais vargonais.

Pasigėrėję barokinio ansamblio lobynais, vykstate į **Gižicką,** buvusią prūsų gyvenvietę. Čia aplankote pilies liekanas, XIX a. statytą pakeliamąjį tiltą. Apžiūrite Šv. Brunono paminklą, pastatytą manomos jo mirties vietoje. Vėliau – laisvas laikas, kurio metu galėsite pasivaikščioti po kurortinį Gižicko miestelį. Pasigėrėję jo architektūra, važiuojate link Lietuvos. Vakare sugrįžtate į Vilnių.

Į KAINĄ ĮSKAIČIUOTA:

- kelionė autobusu;
- ekskursinė programa;
- kelionės vadovo paslaugos;
- kelionės dokumentų paruošimas.

PAPILDOMI MOKESČIAI:

- Šv. Lipkos komplekso lankymas – auka.
- Kai kuriuose objektuose – papildomas mokestis vietos gidams.
- Kelionės draudimas (medicininių išlaidų, kelionės dokumentų).

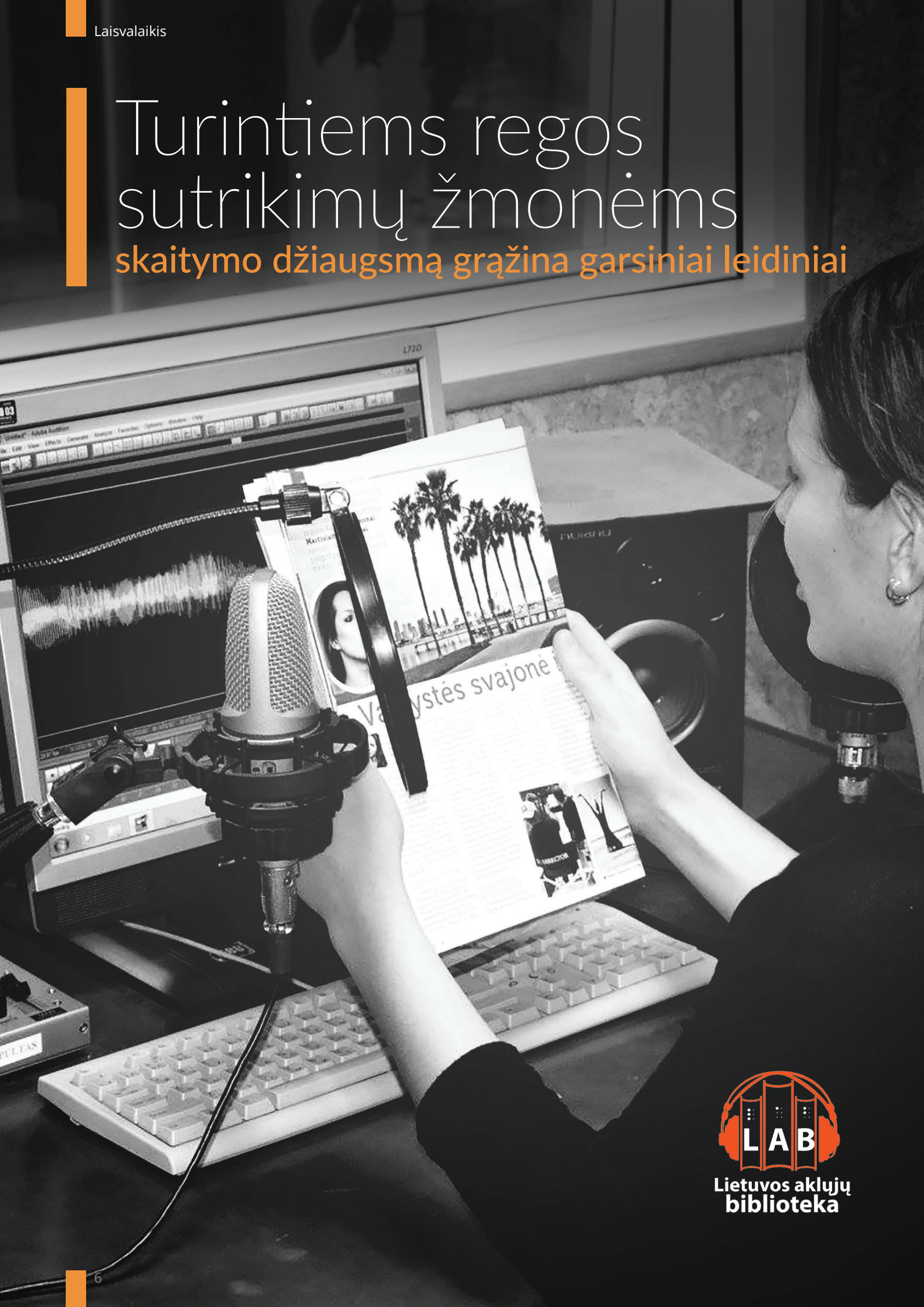
Objektų skaičius, lankymo tvarka ir įėjimo bilietų kaina gali kisti. Muziejuose ir kituose mokamuose objektuose kelionės vadovas ekskursijų neveda.

KELIONIŲ LAIKAS

KELIONIŲ ORGANIZATORIUS

Turintiems regos sutrikimų žmonėms

skaitymo džiaugsmą grąžina garsiniai leidiniai



Jei sutriko regėjimas ir sunku skaityti įprasto formato leidinius, neturėtumėte atsisakyti savo pomėgio – mėgstamą literatūrą galite klausyti. Lietuvos aklųjų bibliotekos garsinių leidinių fondą sudaro per 22 000 leidinių, todėl tikrai išsirinksite sau patinkančią knygą. Klausyti garsinių knygų galite ir neišeidami iš namų – prisijungę prie virtualios aklųjų bibliotekos ELVIS (http://elvis.lt). Skaitytojams, kuriems dėl įvairių fizinių negalių sunku judėti, pasiekti biblioteką ar jos padalinius, paslaugos teikiamos į namus, taip pat esant poreikiui garsiniai leidiniai skolinami ir su leidinių klausymosi įranga (mp3, CD grotuvais).

Kaip tapti bibliotekos skaitytoju[1]

Lietuvos aklųjų bibliotekos skaitytojai – tai įvairaus amžiaus žmonės, kurie dėl regos negalios ar sutrikimų (pavydžiui, sergant Parkinsono liga sunku išlaikyti knygą, versti jos puslapius) negali skaityti leidinių įprastu formatu. Norint pasiimti iš bibliotekos garsinius leidinius reikalinga gydytojo pažyma, kurioje nurodoma, kad pacientui sunku skaityti įprastą spausdintą tekstą ir todėl jam rekomenduojami garsiniai leidiniai. Informacija apie tai, kaip tapti bibliotekos vartotoju teikiama telefonu (8 5) 215 0611 ar elektroniniu paštu info@labiblioteka.lt.

Lietuvos aklųjų biblioteka veikia Vilniuje ir taip pat turi 5 padalinius Kaune, Klaipėdoje, Panevėžyje, Šiauliuose ir Ukmergėje.

Lietuvos aklųjų biblioteka siūlo skaityti specialią senjorams skirtą garsinių leidinių seriją

Siekdama senjormas pasiūlyti kuo įdomesnius, jų poreikius atitinkančius leidinius, Lietuvos aklųjų biblioteka sukūrė specialią senjorams skirtą garsinių leidinių seriją. Serijos leidiniai – tai tam tik tikros įvairių temų mozaikos. Leidiniuose tekstus pajvairina muzikiniai intarpai, miško, paukščių balsai. Apsakymus keičia poezija, folklorinius pasakojimus – anekdotai ir kt. Šios serijos leidiniai teikiami įprasta bibliotekos leidinių išdavimo tvarka.

Ką dar biblioteka siūlo savo vartotojams?

Lietuvos aklųjų bilioteka taip pat teikia įprasto formato leidinius, čia vyksta įvairūs renginiai, parodos, edukacinės veiklos. Biblioteka kviečia apsilankyti ekskursijoje po biblioteką ir iš arčiau susipažinti su Lietuvos aklųjų bibliotekos leidinių fondais, sužinoti kaip aklieji skaito, rašo Brailio raštu ar net patiems pasimokyti šio rašto, apsilankyti bibliotekoje veikiančioje aklųjų istorijos skaitykloje, kurioje eksponuojami įvairūs aklųjų buitį palengvinantys daiktai, jų rankomis kurti meno kūriniai ir kiti įdomūs ekskponatai.

[1] Garsinius leidinius Lietuvos aklųjų biblioteka išduoda tik regos ar kitą negalią turintiems asmenims, kurie negali skaityti įprasto formato leidinių.

Vienmomentės dantų implantacijos privalumai

Soheil Bechara
Burnos chirurgas
Licencijos Nr. OPL-02800; OPL-02408
MIR klinikos burnos chirurgas Soheil Bechara – vienas iš nedaugelio gydytojų Lietuvoje, galinčių atlikti net ir pačias sudėtingiausias dantų implantacijas. Per 15–a praktikos metų įgytomis žiniomis bei sukaupta patirtimi gydytojas Suheil dalijasi tarptautinių konferencijų metu bei mokymuose Lietuvoje.

Mažiau chirurginių procedūrų, mažiau vizitų, trumpesnis gydymo laikas ir geresnis estetinis rezultatas. Tai pagrindiniai vienmomentės dantų implantacijos privalumai. Apie vienmomentę dantų implantaciją, jos privalumus ir skirtumus tarp paprastosios pasakoja MIR klinikos burnos chirurgas Suhelis Bešara (Soheil Bechara).

Kas yra danties implantas?

Danties implantas – tai šaknies pakaitalas, ant kurio tvirtinamas – vainikėlis, dar kitaip vadinamas protezu. Žandikaulyje esančio danties implanto pacientas nemato, matoma dalis yra prie implanto pritvirtintas vainikėlis, kuris gali būti pagamintas iš plastiko, metalo keramikos ar cirkonio oksido.

Kada atliekama dantų implantacija?

Dantų implantaciją siūlome tik tuomet, kai pacientas nebeturi nuosavo danties arba kai esamas dantis yra pažeistas taip, kad jo nebeįmanoma patikimai atkurti plombuojant ar protezuojant. Šių dienų odontologijoje implantacija – pažangiausias prarastų dantų atkūrimo metodas.

Kokia įprasta implantacijos eiga?

Implantacijos eiga daugeliu atvejų priklauso nuo to, kokį gydymo metodą odontologas pasirinks. Jei implantacija atliekama senuoju metodu, pašalinę nereikalingus dantis laukiame tris mėnesius, kol rovimo vieta sugis. Tuomet sriegiame implantus ir laukiame dar tris mėnesius kol jie prigis. Po šešių mėnesių pradedame protezavimą, kurio metu prie implantų pritvirtiname matomą danties dalį – vainikėlį.
Jei implantaciją atliekame taikydami naująjį metodą, vienmomentę implantciją, visas chirurgines pro-

cedūras suplanuojame per 1 vizitą: pašaliname nereikalingus dantis, esant poreikiui, priauginame

> „Trimis mėnesiais trumpesnis gydymo laikas – pagrindinis, tačiau ne vienintelis vienmomentės implantacijos privalumas“

kaulo bei iškart įsriegiame reikiamą skaičių implantų. Po 5-7 dienų, pritvirtiname laikinus dantis, kad implantų gijimo laikotarpiu būtų gražus estetinis vaizdas. Po 2–3 mėnesių, prigijus įsriegtiems implantams, laikinus vainikėlius pakeičiame tvirtais bei ypatingai gražiai atrodančiais nuolatiniais dantimis. Šis metodas vadinamas – vienmomente implantacija.

Kitaip tariant vienmomentė implantacija tai...

Pažangus gydymo metodas, kurio dėka dvi chirurgines procedūras dantų šalinimą ir implantaciją galime atlikti vieno ir to paties vizito metu. Jei dantis buvo pašalintas anksčiau, tuomet implantacija atliekama įprasta tvarka.

Ar trumpesnis gydymo laikas vienintelis vienmomentės implantacijos privalumas?

Trimis mėnesiais trumpesnis gydymo laikas – pagrindinis, tačiau ne vienintelis vienmomentės implantacijos privalumas. Tos pačios procedūros metu pašalindami dantį ir įsriegdami implantą, išsaugome natūralią dantenų liniją. O tai ypač svarbu, atliekant implantaciją matomų dantų srityje. Trečią, taikydami senąjį metodą pacientą paliekame be danties 3-6 mėnesiams, o atlikdami vienmomentę implantaciją daugeliu atvejų to paties vizito metu galime pritvirtinti ir laikinuosius dantis. Dar vienas privalumas, kurį įvertins kiekvienas pacientas – mažiau vizitų.

Kodėl ne kiekvienas gydytojas tuomet siūlo vienmomentę implantaciją?

Įvardinčiau dvi pagrindines priežastis: pirmoji – klinikoje naudojama tiesiog tam nepritaikyta implantų sistema, antroji – gydytojo patirtis ir sukauptas žinių bagažas. Odontologija, kaip ir bet kuri kita medicinos sritis, sparčiai žengia į priekį. Jei gydytojas nedalyvauja tarptautinėse konferencijose, vengia naujovių ir neįvenstuoja į darbo sąlygų gerinimą, tuomet ir gydymo metodai nesikeičia.

Ar dantų implantacija skausminga?

Retais atvejais maudimas ar patinimas gali būti juntamas nebent tik po operacijos, kelias dienas. Tačiau jei pacientas bijo ar negeba ilgesnį laiką ramiai išsėdėti vienoje vietoje, dantų implantacija MIR klinikoje gali būti atliekama su intravenine sedacija, prižiūrint patyrusiam anesteziologui. Taikant intraveninę sedaciją, pacientas visos procedūros metu būna atsipalaidavęs, nejunta jokio psichologinio bei fizinio diskomforto. Tad baimė negali būti priežastimi, atitolinančia Jus nuo gražių permainų.

MIR TARPTAUTINIS IMPLANTOLOGIJOS CENTRAS

Tarptautinis implantologijos centras MIR

Adresas: Kalvarijų g. 272A, 08339 Vilnius
Mobilus telefonas: +370 611 55512
Telefonas: +370 5 2195971
Elektroninis paštas: info@mirklinika.lt
Tinklalapis: www.mirklinika.lt
Facebook paskyra: MIR Tarptautinis Implantologijos Centras

NAUJOS KARTOS DANTŲ IMPLANTAI

VIENMOMENTĖ IMPLANTACIJA

Su „MegaGen“ to paties vizito metu galima pašalinti dantį bei įsriegti implantą.

SKAITMENINĖ IMPLANTACIJA

Su „MegaGen“ to paties vizito metu galima pašalinti dantį, įsriegti implantą bei pritvirtinti laikiną vainikėlį.

IMPLANTACIJA BE SINUSO DUGNO PAKĖLIMO

Su „MegaGen“ daugeliu atvejų sinuso dugno pakėlimo operacijos galima išvengti, net ir esant nedideliam kaulo aukščiui.

12 DANTŲ ANT 4 IMPLANTŲ

Su „MegaGen“ visus prarastus žandikaulio dantis galima atkurti įsriegiant 4, 6 arba 8 implantus, ant kurių tvirtinamas protezas su 12 ar 14 nepriekaištingai atrodančių dantų.

* Kiekvienas gydymo atvejis individualus. Ar šis gydymo metodas tinkamiausias Jums, gydytojas gali atsakyti tik konsultacijos metu, įvertinęs burnos būklę, poreikius, galimybes.

www.megagen.lt MegaGen Implantai

„Kokias turi nuostatas, taip ir mąstai, o kaip mąstai, taip ir gyveni“..

Janina Radvilė

Koučerė, neurolingvistinio programavimo praktikė, IT mokslų daktarė – pavadinimai, kurių reikšmę tiksliai nupasakoti galėtų ne kiekvienas 30-metis. Tokią patirtį sukaupusi, šiuo metu vadovaujanti pačios įkurtam mokymų centrui – mūsų pašnekovė dr. Janina Radvilė. Kalbamės apie aktyvias galimybes antroje gyvenimo pusėje ir žmogaus pasąmonės galias, kai tau 60+.

Trumpai apie pašnekovę

Janina Radvilė kilusi iš Lietuvos Didžiosios kunigaikštystės senos dvarininkų giminės, kurios genealoginis medis tęsiasi nuo XV amžiaus, „Radau archyve, kad karalius už kažką mano pro-proseneliui padovanojo keturis dvarus, nors, jei padovanojo, tai, matyt, buvo už ką“, – šiltai ir draugiškai pusiau juokais, pusiau rimtai apie save pasakoja Janina. Nors pašnekovė turi kilmingo kraujo, tačiau gyvenimas jos nelepino, netgi atvirkščiai – nelengvais iššūkiais grįsta vaikystė formavo tvirtą moters asmenybę ir skatino begalinį norą tobulėti.

„Mamos giminė taip pat turi gilias šaknis – archyviniuose dokumentuose aprašyta senosiomis lenkų ir rusų kalbomis. Mano tėvas prieš karą buvo teisėju, už tą savo veiklą kalėjo lageriuose, vėliau grįžo ligotas, greitai mirė“ – dalinasi gyvenimo įvykiais Janina, čia pat akcentuodama motinos indėlį į savo pasiekimus: „Mama liko viena su trim mažais vaikais, bet ji mums įskiepijo, kad būtinai turime baigti mokslus. „Būk nevalgęs, bet baik mokslus“ – pas ją buvo tokia nuostata. Yra nuostata, kad nuo mokslo nebūsi *bagotas* ar būsi kuprotas, bet mama visada sakydavo - tobulėk kiekvienoje srityje, domėkis ir skaityk. Aš tą vėliau prisimindavau, jai dėkinga esu. Aš daug ką gavau iš jos. Mama

labai daug skaitė, mes daug bendraudavom. Supratau, kad gautas diplomas liudija, kad kažką baigei, išmokai, bet to niekada neturi pakakti. Gautos žinios turi sužadinti smalsumą“, – iš patirties pataria moteris.

Janinos Radvilės tobulėjimo kelias – drąsus ir labai įdomus: „Baigiau universitetą, informacines technologijas. Tuo laiku, kai aš studijavau, tai buvo nauji dalykai, apsigyniau informacinių technologijų srities disertaciją ir darbas buvo susijęs su profesija. Informacinės technologijos – tai ne vien žinios apie kompiuterius – mokslas platus, į jį įeina ir kitos teorinės žinios, daug kitų dalykų. Tačiau pamažu atsivėrusi rutina, Janinai ilgainiui nebebuvo prie širdies ir net po ilgo laikotarpio moteris nėrė į mokslo sritis, aprėpiančias vadybą, koučingą, neurolingvistinį programavimą. „Man pasidarė nebeįdomu ir mokslinio darbo informacinių technologijų srityje aš nebetęsiau. Vėliau, kai įkūriau mokymo centrą, mes pradėjome mokyti vadybinių dalykų. Samdžiau dėstytojus, pačiai reikėjo sudarinėti programas – žiūriu, kad ta sritis man labai įdomi. Pabuvusi šalia tos srities dėstytojų, supratau, kad aš pati noriu vis daugiau žinoti. Nusprendžiau stoti į magistratūrą, apsigyniau vadybos ir lyderystės magistro diplomą“, – gyvybingai pasakoja moteris, tuo pačiu pabrėždama, kad universitetas duoda nemažai, tačiau, jeigu nori daugiau duoti žmonėms, tai tų žinių tikrai nepakanka: „Tai, ką gavau universitete, man užteko sužadinti smalsumui, supratau, kad reikia ieškoti daugiau. Taip nuėjau į koučingo mokymus. Vėlgi – šie mokymai man dar daugiau sužadino smalsumą, pradėjau daugiau skaityti ir domėtis. Tuomet užsikabinau už neurolingvistinio programavimo, nes koučingas labai su tuo susijęs. Po kursų gavus koučerio ir neuralingvistinio programavimo praktikų sertifikatus, o smalsumas dar labiau sustiprėjo – pati toliau domėjausi. Tai štai, vis ką nors naujo sužinau, domiuosi.“

> Janina teigia, kad žmogus gyvena taip, kaip mąsto: „Jeigu jis mąsto apie gyvenimą be perspektyvos, susikaupia į savo ligas – ten skauda labiau, ten mažiau – pradėjęs ieškoti, visada rasi į ką įsiklausyti.

Smalsaujame, kodėl pastarųjų dalykų Janina nesimokė anksčiau. „Gailiuosi, kad to nepadariau anksčiau. Įkurtas mokymo centras buvo atėmęs daug laiko – dirbdavau po keliolika valandų, ir pomėgiams, dar studijoms laiko nebuvo. Kai nebuvo laiko, nebuvo kada ir mąstyti. Buvo kaip buvo, aš džiaugiuosi, kad visgi kažkada sumąsčiau“, - pozityviai tęsia veikli moteris ir toliau pasakoja apie bėgantį laiką, patardama skaitytojams, nuo ko pradėti tobulėti vyresniame amžiuje.

„Gaunu laiškus, skambučius, žmonės ateina pasikalbėti, rašo ir klausia, kada jūsų paskaitos. Kai aš gaunu tokius laiškus arba mane pakviečia, kad kažkam padėčiau – štai kuo didžiuojuosi“. Janina Radvilė

Apie nuostatų keitimą

Kai stukteli 60+, gyvenimas dažnam atrodo it saulėlydis, tačiau retas susimąsto: kodėl ne antras saulėtekis? Kodėl žmonės atsisako ar nedrįsta drąsiau nerti į gyvenimo pokytį antroje amžiaus pusėje ir toliau būti aktyvūs savo gyvenimo kūrėjai?

Janina teigia, kad žmogus gyvena taip, kaip mąsto: „Jeigu jis mąsto apie gyvenimą be perspektyvos, susikaupia į savo ligas – ten skauda labiau, ten mažiau – pradėjęs ieškoti, visada rasi į ką įsiklausyti. Jeigu mąstai apie negatyvius dalykus, tai juose ir gyveni“, - teigia moteris ir ironiškai pastebi, kad vyresniame amžiuje gali poliklinikoj dejuoti, parėjęs įsijungti serialą, dar padejuoti, kad negyveni taip, kaip ten rodo, o rytojaus dieną jautiesi dar nelaimingesnis... „Čia žmogaus pasirinkimas. Sveikata nuo liūdnų minčių blogėja. Mintys materializuojasi ir tą visi žino: jeigu aš galvoju, kad man kažkur skauda ir ties tuo susikaupiu, tai sunkiai gysiu. Turi galvoti, kad man gerėja, o ne blogėja, bet jei tu mąstai apie negatyvius dalykus, tai juose ir gyveni.“ Apie negatyvias nuostatas Janina turi pavyzdžių ir verslo sferoje, kurioje veda mokymus: „Jeigu žmogus pasąmonėje įsitikinęs, kad verslas – ne jam, kad jis sėkmingo verslo nepadarys, tai jis ir nebus sėkmingas verslininkas: pasąmonė koncentruosis tik į atvejus, kuomet buvo nesėkmingas verslas, kad versle bankrutavo, prarado pinigus. Kol tokios nuostatos nepradės keistis, tai nieko žmogus ir nepradės“, - įsitikinusi Janina.

Pašnekovė ragina atkreipti dėmesį ir į negatyvią lingvistiką. „Pavyzdžiui, kodėl sakoma *„pensijon išėjo“*, o ne *„pradėjo gauti pensiją“*? Mūsų gal kalba tokia – sakome išėjo į pensiją, tai viskas – jis *išėjo* ir mūsų gyvenimo, mūsų tarpe jo nėra. Juk *„Išėjo iš gyvenimo“*, kai žmogaus jau iš tikrųjų nebėra. Bet gal sakykim žmogus ne *„išėjo iš darbo“*, o „žmogus jau nebedirba“, taip pat ir su pensija – žmogus pradėjo gauti pensiją. Tada ir nuotaika visai kita. Kai sakoma: *„Nu dabar, tai aš jau iš pensijos“*... - kai save taip nuvertini, tai taip ir gyvensi. Kiekvienas žodis mumyse iš karto veiksmą sukelia. Žiūrėkite, atsikeli ir sakai sau, kad neturi nuotaikos, saulės nėra, lietus, iškart liūdna. O kai pasakai, kad man patinka lietus – kaip faina, palis! Ir visai kita nuotaika! Žmonės randa priežastį blogai nuotaikai net ore – blogas oras kai saulė šviečia, blogas oras, kai lyja. Oras visada bus blogas – vienam bus karštas, kitam šaltas. Nereikia iš anksto save nuteikti. Gerą orą žmogus nešiojasi su savimi“,- pakiliai dėsto pašnekovė. Janina Radvilė turi ir daugiau idėjų, kuo pakeisti neviltį traukiančias nuostatas: „Pavyzdžiui, sako: *„Pažiūrėk į pasą...“*, *„Ar verta čia man pradėti..“* arba „Čia jau nebe man..“. O kodėl ne tau? Tokias nuostatas reikia keisti, pasitelkiant jumorą: neigiamą nuostatą galite truputį suniekinti, sumenkinti, padaryti juokingą. Pavyzdžiui: aha, verslas tik protin-

giems, bet kodėl tie protingi irgi kartais bankrutuoja, o diedukas, atsidaręs savo įmonėlę, jau 20-imt metų nebankrutuoja, vis dirba“.

Kalbant apie dažnai pasitaikančią auditorijos baimę, Janina skatina save nuteikti, įsivaizduoti, kad sugebi kalbėti, kad visi tavęs klausosi, kad auditorijai tie dalykai bus įdomūs. Šiuo atveju vėlgi padėtų jumoras: „Galima pradėti juokauti dėl savo neigiamos nuostatos: aha, aš nemoku kalbėti, žiūrėk, mane dar kiaušiniais apmėtys, gal užsidėti skrybėlę, nes dar galvą praskels – pasijuok iš savęs“. Janina linki turėti kantrybės: „Per vieną dieną nuostata nepasikeis – čia ne sijoną pakeisti. Tą naują nuostatą negali įdėti per dieną, per savaitę, nes ji įsitvirtino mumyse per ilgą laikotarpį. Kai tau 20-imt, tai tavo nuostatos kartu gyvena tik 20-imt metų, o kai tau 60-imt, tai nuostatos gyvena 60-imt. Turi įtvirtinti nuostatą, kad tu sugebi: pakalbėk iš pradžių trims bendradarbiams, paskui dešimčiai. Pamatysi, kad po dešimtos paskaitos jau sekasi. Aš irgi bijojau kažkada pradėti – šlapia nugara būdavo, o dabar sunku sustoti.“ Pasak pašnekovės, aktyvi nuostatų keitime turi būti ir moteris, įsivaizduojanti, kad ji negraži, ar per stora: „Kaip tą nuostatą sumenkinti? Žiūrėk – kita už mane penkiskart storesnė, o laiminga. Ir man reiktų gal net penkiolika kilogramų priaugti, kad pasiekčiau gražios moters lygį! Vienam gražus storas, kitam plonas – nėra negražių žmonių“, – primena Janina.

Pakeitus neigiamas nuostatas, žmogus tampa atviras naujai patirčiai. Janina dalijasi asmenine patirtimi, kuomet pakeitusi nuostatą, atrado dar vieną malonią veiklą: „Štai anądien važiuoju, o man skambina iš leidyklos: parašykite knygą. O aš galvoju, straipsnius galiu, bet knygos gyvenime nerašiau, išskyrus keletą vadovėlių studentams. Susitikome prie kavos aptarti, ir ką jūs manote – pakeitė mano nuostatą, pabandžiau, pradėjau rašyti. Knyga netrukus pasirodys. Ji bus apie tai, kaip ruoštis ir pasitikti vyresnį amžių, kaip aktyviai gyventi tuo laikotarpiu“.

Kartais tenka keisti ne vien savo, bet ir visuomenės nuostatas. Visiems, sulaukusiems 60+ ir susidūrusiems su požiūriu, kai garbinamas jaunas amžius, Janina pataria, kad reikia išlaikyti sveiką savivertę: „Anksčiau net ir laikraščiai rašė darbo skelbimuose, kad ieškomas darbuotojas iki tam tikro amžiaus. Gal toks požiūris irgi žmones veikia, kad čia jau ne man, man jau nebeįmanoma, nebegalima. O gal tavo patirtis yra tokia gera, kad tas 25-erių ar 35-erių metų lygintis negali! Ir darbdaviai turėtų nevengti vyresnio. Ir pats žmogus, jeigu ateis švytėdamas, pasitempęs ir pasakys, ką jis siūlo ir gali, tai darbdavys pamatys, kad jis vertas. Mąstyk jau dabar, kas yra gero ir ką tu gali padaryti savo gyvenimui pagerinti, nes kokias turi nuostatas, taip ir mąstai, o kaip mąstai, taip ir gyveni.“

Apie veiklas vyresniame amžiuje

Išėjus iš darbo į užtarnautą poilsį, žmogus greičiausiai nežino, ką veikti su staiga atsiradusia laiko begalybe. Janina akcentuoja visiems gerai žinomą, bet dažnai rutinoje užmirštą tiesą, kad šiltas ryšys su tėvais yra puikus būdas palaikyti jų norą aktyviai gyventi, semtis energijos iš bendravimo: „Pirmiausia, vaikai - nevenkite su vyresniais tėvais, giminaičiais bendrauti, nes juk dažniausiai būna, kad jūs sau, mes sau. Kol anūką prižiūri, tai reikalingas, o kitaip nereikalingas? Neišmeskit vyresnių žmonių savo rato, galų gale, pasiūlykite kažkur savanoriauti, padovanokite jiems keliones arba pasiūlykite vykti kartu. Neatitverkite sienos tarp jų ir savo gyvenimo, nesigėdykite jų. Man nesuprantami tokie dalykai, nors matau to ir savo aplinkoje. Stenkitės,

kad tėvai nesijaustų vieni, nebijokite jų neigiamų nuostatų: pakalbėkite, kodėl taip mąsto, būkite supratingi. Juk jiems energijos semtis reikia, o jos ir nebėra tiek daug. Žmonės nusivilia, jaučiasi nebereikalingi būdami pensijoje. Vyresnės moterys dar buityje tvarkosi, dar kažkiek veikloje – vis tai anūkai, tai daržas, namų ūkyje dar save realizuoja, tačiau vyrai, anksčiau dirbę ir grįždavę pavalgyti, kur viskas padaryta, pensijoje sustingsta. Vienas pažįstamas chirurgas nustojo net skustis, nes jautėsi niekam nereikalingas. Statistiškai vyrų, išėjusių į pensiją, daugiau ir numiršta. Ypač užėmusiems aukštus postus, pensijos periodu sudėtingiau."

Janina Radvilė visus, kam per 60+, ragina *neužsisėdėti*, bet aktyviai ieškoti veiklos ir patiems, save motyvuoti tobulėti. „Galiu sakyti, kad aš noriu išmokti užsienio kalbą, bet jeigu mintyse netikiu tuo, kad noriu, tai nieko nebus. Jeigu aš tikrai noriu - tikiu, kad išmoksiu, kad man reikia, kad man norisi užsienyje paklausti kelio ar parduotuvėj paklausti kažko, tai pasąmonė pradeda ieškoti galimybių. Gal kažkur kokio nors projekto lėšomis vyksta mokymo kursai, gal už sienos gyvena anglų kalbą mokanti pensininkė ir mes galim ant suoliuko pasikalbėti – daugybė galimybių. Tik reikia norėti, mąstyti, kad aš noriu. O kodėl aš nedarau? kas man trukdo?" – apie tai, kaip sužadinti savimotyvaciją kalba specialistė. „Juk kiekvienas žmogus turi turėti veiklą, užimtumą. Jeigu veikla nepatinka, turi teisę pakeisti", - drąsina Janina, nes pavyzdžių, kaip žmonės visą gyvenimą dirba nemėgstamą darbą ir tampa pasyvus, apstu: „Radijo laidoje vienas žmogus paklausė, kaip dar kažką veikti, jeigu darbas kaip lažas – pareinu ir jau nieko gyvenime nebenoriu, esu pavargęs po to lažo. Jeigu jums jūsų darbas kaip lažas, tai jūs tiesiog save kankinat, ėdat ir žudot, nes lažas – tai baisi prievarta. Jeigu kasdien 8 ar 10 valandų dirbdamas esate tokiame nepasitenkinime, tai prasidės ligos. Žmogus visada turi galimybę pasirinkti. Tu pakeisk tą darbą, kuris gal ir mažiau apmokamas, bet nueik, kur tu jausiesi gerai. Kai tu gerai jausiesi – tu nepavargsi, tai gal po to dar ir kitų galimybių atsiras. Sakoma, kad nuo sunkaus darbo tik pavargstama, o nuo nemėgstamo darbo – susergama", – skirtumus akcentuoja Janina. Kad neatsitiktų taip, jog nemėgstamas darbas bus kaip lažas ir artėjant pensijai nieko nebenorėsite, Janina Radvilė ragina pradėti galvoti ką veiksite ne tada, kai ateina laikas spręsti: „Dažnai žmonės savęs klausia, ką jie darys, kai ateis tas laikas, bet tada, mano nuomone, visos durys dažniausiai būna užrakintos. Na, galbūt galima pradėti kokį versliuką, bet ir tai apie verslą turi žinoti - nebent toj srity dirbai.

Janina Radvilė visus, kam per 60+, ragina neužsisėdėti, bet aktyviai ieškoti veiklos ir patiems, save motyvuoti tobulėti.

Aš sakau, kad reikia pradėti, kai tau stukteli 40. Reikia klausti savęs, ką aš galiu – galbūt galiu dėstyti, galbūt verslui duoti savo žinias ar konsultacijas vesti. Gali pradėti ir kai tau 50-imt: pradėk dalintis žiniomis. Galbūt ir nemokamai – pradėk nuo draugų, taip turėsi savo ratą, pažinsi kaip veikia procesas“, – patikrintais metodais dalijasi moteris. Janina teigia, kad daug papildomų galimybių turi pedagogai: „Galite būti korepetitoriumi, nes dauguma tėvų neturi laiko užsiimti mokymu, dirba sunkiai. Galima išsiimti verslo liudijimą, susiburti skirtingiems pedagogams – vienas anglų moko, kitas matematiką, trečias rašyti rašinius“. Janina skatina į viską žvelgti kūrybiškai: „Kai jau turėjau mokymo centrą, ne tik sūnų, bet ir jo klasės draugus subūriau, nusamdžiau anglų kalbos korepetitorę – po kelis vienu metu mokė, vaikams irgi užimtumas, mokymasis kartu.“

Tiems, kas visgi nedrįsta pradėti aktyviai gyventi ir savęs gaili dėl prabėgusių metų, Janina turi ką pasakyti: „Dievas taip sukūrė, kad mes nežinom savo ateities. Gal šiandien tam, kam 25-eri, likę tik viena diena, o tam, kuriam 65-eri, jam dar trisdešimt metų prieš akis. Nelaukim, kol kažkas padarys mūsų gyvenimą įdomesnį – niekas jo nepadarys. Man atrodo, pirma savybė, kurią žmogus turi išsiugdyti, yra aktyvumas. Jeigu esi aktyvus, visada rasi veiklos ir galimybių, o pasyvus žmogus tik ir lauks, kad kiti jį pastumdytų.“ Janina ragina plėsti akiratį ir per savanorišką veiklą: „Iki šiol man niekada nerūpėjo savanorystė, bet aš išgirdau, išbandžiau, dabar man tas labai įdomu. Vadinasi, aš savo interesų ratą praplėčiau nauju dalyku“ – aktyvi moteris dalinasi dar viena teigiamo užimtumo galimybe, kam per 60+. Savanoriška veikla skatina įsitraukti į pilnavertį socialinį gyvenimą, prasmingai leisti savo laisvalaikį. Ši veikla atstato ir stiprina bet kokio amžiaus žmonių gebėjimą būti visuomenės dalimi, lavina įgūdžius ir tobulina asmenybę. Savanorystės naudą Janina pati atradusi ne kartą: „Mane kvietė paskaityti paskaitas nemokamai, nes dalyvavo kažkokiame projekte ir ieškojo savanorių. Aš sutikau, vedžiau paskaitas už kurias nemokėjo, tačiau vėliau jiems atsirado galimybė mokėti ir jie mane vėl kviečia, nes mato, kad galiu.“ Anot Janinos Radvilės, savanorystės pavyzdžiai užkrečia, nuteikia pozityviai: „Vieną dieną dalyvavau laidoje – kalbinusi žurnalistė pasakojo visą gyvenimą vedanti radijo laidas, o per atostogas važiuojanti savanoriauti. Jai tai yra įdomu – ne gulėt pliaže, o važiuoti į Briuselį, prižiūrėti psichinėmis ligomis sergančius žmones – mėnesį dirba nemokamai ir tai patirtis – ne tik televizorių žiūrėti. Tai kodėl, kurie skundžiasi gyvenimu, patys neieško panašios veiklos, arba kitokių veiklų, iš kurių gali bent kažkiek užsidirbti. Pilna tų veiklų, per vieną vakarą buvau surašiusi gal penkiasdešimt galimų. Kažkada surinkę drabužėlių pilną bagažinę, nuvežėme su sūnumi į vaikų namus – tiek ten to darbo, bet vis tiek naudinga veikla“ – gerų pavyzdžių nestokoja moteris.

> „Man atrodo, pirma savybė, kurią žmogus turi išsiugdyti, yra aktyvumas. Jeigu esi aktyvus, visada rasi veiklos ir galimybių, o pasyvus žmogus tik ir lauks, kad kiti jį pastumdytų.“

Janina prisimena, kaip pasiūlyta savanoriška veikla išjudina ir įtraukia, net tampa antraisiais namais: „Pažįstamų tėvas, būdamas pensijoje, su nostalgija sėdėdavo, nieko nenorėdamas, tai jį pradžiai tiesiog pastūmėjo į Maisto banką savanoriauti. Sako, nueik, o jis priešinosi – ką aš ten veiksiu. O dabar ši įstaiga jam svarbiau, negu namai – jis laimingas, jis ten kažką tvarko, jis pataria, savanoriškai, nepervargdamas. Sako, žmogui akys sublizgėjo, jaučiasi reikalingas. Galų gale, žmonių ten atrandi ratą – daugiau tokių yra. Galų gale, atidirbę ten po to gal kavos išgers kartu, pasikalbės ant suoliuko ar pasiskambins. O gal žmogus apskritai gyvena vienas, neturi artimųjų, vaikai gyvena užsienyje, tai jis turės kažkokį draugų ratą, bendrą veiklą. Tik reikia jos paieškoti.“ Tiesa, moteris prisimena, kaip net ir toli neieškant savanoriškos veiklos rezultatai kartais maloniai nustebina: „Mano viena pažįstama nedirba, pensijoje, išeina pasivaikščioti su šuniuku. Kažkokia moteris-kiemsargė grėbė lapus šalia namų, tai ji pasisiūlė tai moteriai lapus padėti grėbti, sako vis tiek laiko turiu. Pamatė aplinkos tvarkymo vadybininkas, pasiūlė įdarbinti pusei etato. Pažįstama patenkinta, iš to didelio noro padėti, gavo naudos. Tad nepraeikite pro žmogų“, – apibendrina pašnekovė.

Baigdama pokalbį Janina Radvilė savo pavyzdžiu skatina būti veikliais: „Šiuo metu norėčiau savanoriauti užsienyje, planuoju, tiesiog tai yra įdomu – kažką pamatyti, atrasti. Pilna galimybių!

Paklausta apie savo didžiausią pasiekimą, Janina turi trumpą, bet prasmingą atsakymą: „Pasiekimas yra tai, kad aš suvokiau, ko aš noriu. Aš didžiuojuosi, kad sužinojau tai, ką aš dabar žinau. Gaunu laiškus, skambučius, žmonės ateina pasikalbėti, rašo ir klausia, kada jūsų paskaitos. Kai gaunu laiškus, kai pakviečia, kad kažkam padėčiau – štai kuo džiaugiuosi“.

Senjorų kruizas

Lauksime Jūsų laive Romantika Spalio 1 dieną ir kartu leisimės į nuostabią kelionę jūra. Vyksime į Stokholmą – miestą, viliojantį dar neatrastomis vietomis ir gražių vaizdų įvairove. Kruizinė kelionė ir poilsis Švedijoje – tai puiki galimybė ištrūkti iš kasdienybės ir sukurti šventę sau, šeimai, draugams, kaimynams ir kitiems žmonėms, su kuriais kartu keliausite. Laive Romantika šaunioji Jūratė Garnelienė ves specialiai Jums parengtą programą. Ji žada puikią nuotaiką ir daug malonių staigmenų. Gražiomis dainomis ir šokių ritmais vakarą papuoš grupė Kitava.
Stokholme Jums pasiūlysime ekskursiją su gidas. Neturėsite jokių rūpesčių, kadangi patogus autobusas prieš ekskursiją Jūsų lauks uoste. Į kainą įskaičiuota 2 valandų apžvalginė ekskursija autobusu, 1 valandą truksiantis jos tęsinys pėsčiomis po senamiestį bei vieno muziejaus aplankymas.

Kruizinė kelionė Ryga–Stokholmas–Ryga, nuo 10.01 iki 10.03. Kaina nuo 31 Eur vienam asmeniui.*

Į pasiūlymą įeina:

1. 41,5 valandų trukmės kelionė jūra laivu Romantika ir viena diena Stokholme.
2. Viena vieta B klasės kajutėje (jei kajutėje keliauja 4 asmenys).
3. Vieni pusryčiai švediško stalo restorane.
4. Linksma poilsio ir pramogų programa laive: gražios dainos ir šokiai grojant gyvai muzikai (jei teikiate pirmenybę greitesniems šokiams, drąsiai eikite į disko salę, kur Jūsų lauks DJ). Ar kada nors svajojote dainuoti scenoje? Mūsų siūloma karaokė leis Jums įgyvendinti šią svajonę ir iš širdies išsidainuoti. Taip pat kviečiame nepraleisti progos laimėti puikius prizus bei Tallink kelionių dovanų korteles. Būtinai pažiūrėkite ir vakarinio šou pasirodymą.
5. Kelionės mokestis.

*Ši kaina galioja, jei kajutėje keliauja bent vienas vyresnis nei 60 metų senjoras.

Įspūdinga ekskursija po karališką Stokholmą. Ekskursijos kaina: 20 Eur vienam asmeniui.
Jūsų laukia graži pažintinė ekskursija po Stokholmą su gidu – autobusas tiesiai iš uosto Jus nuveš iki žymiausių miesto vietų. Pamatysite ambasados rajoną, puošniausius Stokholmo kvartalus, miesto centrą ir senamiestį, taip pat kitas lankytinas vietas Švedijos sostinėje. Turėsite galimybę pasigrožėti nuostabia miesto panorama, atsiveriančia iš Fjällgatan, ir sužinoti daug įdomių dalykų apie Stokholmą ir jo istoriją. Iki susitikimo jūros kelionėje Spalio 1 dieną – lauksime Jūsų!

Susisiekite su mumis +371 670 997 00 arba booking@tallink.lv – viską papasakosime ir parengsime Jums tinkamiausią pasiūlymą. Jums padės ir mūsų partneriai Lietuvoje. Jūsų patogumui bilietus į kelionę galite įsigyti ir didžiausiose Lietuvos kelionių agentūrose ir Lietuvos Turizmo informacijos centruose.

TALLINK

SPORTAS

Apie sportą kalbinome Kristiną Visagurskienę

Kada, sprendžiant pagal fizinius duomenis, žmogų galima vadinti senjoru, garbingo, vyresnio amžiaus asmeniu?

Vyresnio amžiaus asmuo – žmogus, kuriam yra daugiau nei 65 metai. Žinoma, biologiniai senėjimo pokyčiai žmogaus organizme prasideda jau 30–40-aisiais gyvenimo metais. Tačiau pokyčiai yra individualūs, jie priklauso nuo paveldimumo ir gyvensenos.

Vyresni žmonės dažnai skundžiasi įvairiais negalavimais. Ką daryti, kai jau kamuoja ligos, tačiau norisi judėti – kaip nepadaryti sau didesnės žalos ir pajusti naudą? Ar yra dalykų, kurių senjorai turėtų vengti?

Įvairių sveikatos sutrikimų turintys žmonės tikrai neturėtų nustoti judėti, užsiimti fizine veikla. Tiesiog reikėtų įvertinti savo galimybes, pasikonsultuoti su specialistais. Vertėtų prisitaikyti taisyklę: „turime daryti tai, ką galime, o ne ieškoti to, ko nebegalime padaryti“.

Patarčiau vadovautis keliais bendrais principais. Pirmiausia – senjorai turėtų būti pakankamai fiziškai aktyvūs kasdien. Tuomet organizmas gali palaikyti tinkamą pajėgumo lygmenį. Fizinė veikla turi būti maloni, optimalaus intensyvumo. Reikėtų vengti labai didelio intensyvumo, įtampos (ypatingai esant hipertenzijai, kataraktai) ar kvėpa-

vimo sulaikymo, greito padėties pakeitimo (pavyzdžiui, iš gulimos į stovimą) reikalaujančių pratimų. Jei iki šiol nebuvo mankštinamasi, geriau pradėti nuo lengviausių pratimų, krūvį didinti pamažu.

Kokie dalykai, stengiantis saugoti fizinę sveikatą, senjorams yra būtini? Galbūt turite patarimų, susijusių su konkrečiais pratimais?

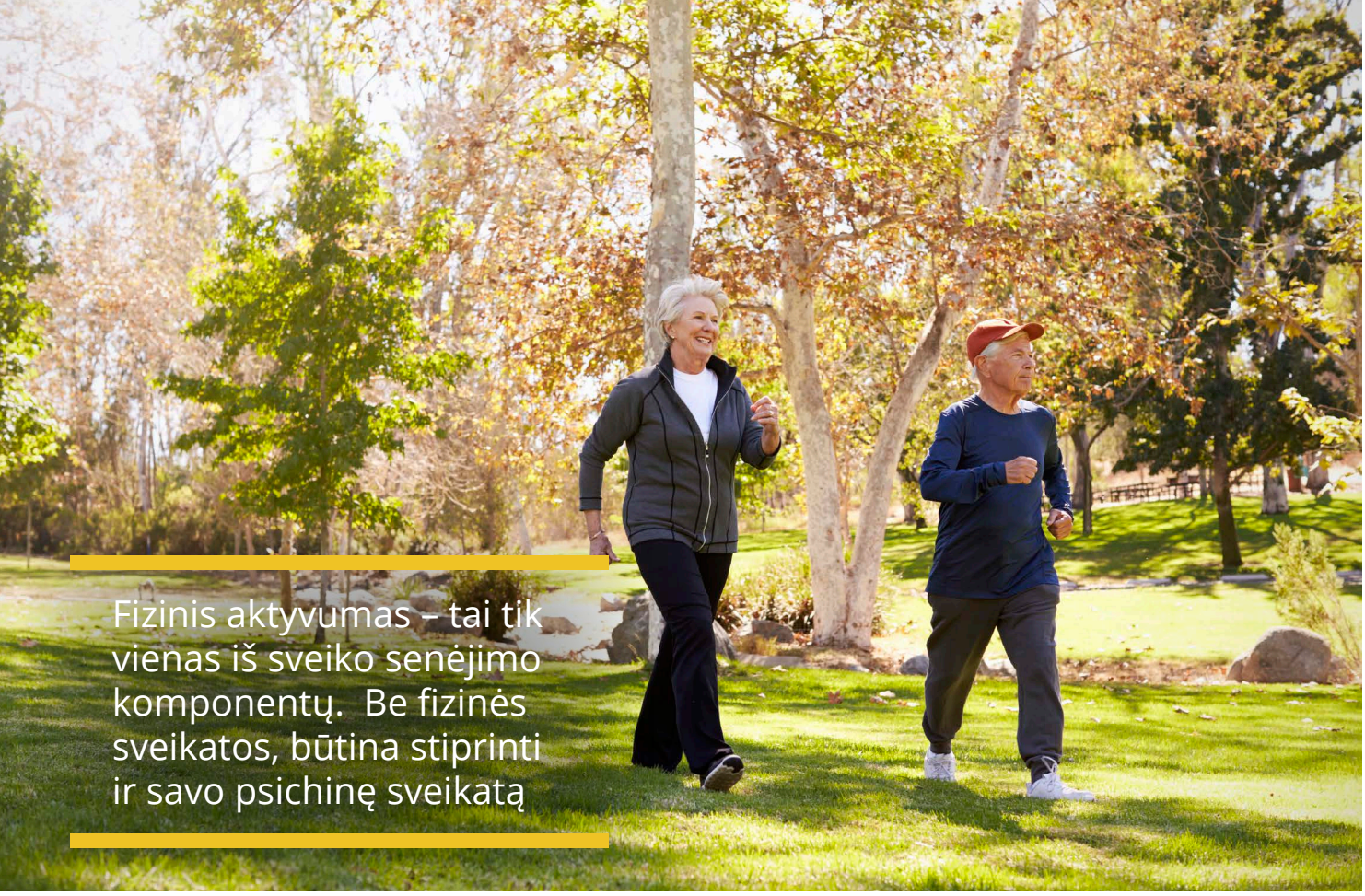
Fizinę sveikatą galima stiprinti kasdieniu aktyvumu. Tai – judėjimas mobilumo tikslais (pvz., ėjimas iš taško A į tašką B), buities darbai, specialus mankštinimasis, skirtas fizinėms ypatybėms (raumenų jėgai, lankstumui, pusiausvyrai bei koordinacijai, ištvermei) stiprinti ir palaikyti.
Norint stiprinti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemų veiklą, rekomenduojama užsiimti vidutinio intensyvumo aerobine veikla (ėjimas, plaukimas, važiavimas dviračiu). Taip judėti reikėtų bent po pusvalandį, ne mažiau nei penkis kartus per savaitę.

Vyresniame amžiuje taip pat rekomenduojama bent dukart per savaitę skirti laiko raumenis stiprinantiems pratimams. Tam gali būti naudojami lengvi svarmenys arba savo kūno svoris – pavyzdžiui, paprasti pasistiebimai stiprina blauzdų raumenis. Treniruotis galima ir įveikiant pasipriešinimą. Svarbūs ir lankstumą, sąnarių paslankumą gerinantys pratimai (pvz., raumenų tempimo pratimai). Lavinti pusiausvyrą galite kasdien: pereikite per kambarį statydami koją už kojos, pastovėkite kuo ilgiau ant vienos kojos ir panašiai.

> Norint stiprinti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemų veiklą, rekomenduojama užsiimti vidutinio intensyvumo aerobine veikla

Yra tokių senjorų, kurie anksčiau daug judėjo. Taip pat yra ir tokių, kurie dirbo sėdimą darbą, galbūt tik vakare išeidavo pasivaikščioti. Kaip skiriasi tokių žmonių judėjimo kokybė, kokios jų judėjimo vyresniame amžiuje galimybės?

Judėjimo kokybė vyresniame amžiuje – individualus dalykas. Remiantis mokslininkų išvadomis, vaikystėje ir jaunystėje buvę fiziškai aktyvūs asmenys vyresniame amžiuje yra fiziškai pajėgesni. Senėjimo procesai jų organizme prasideda vėliau ir vyksta lėčiau. Jų raumenų jėga yra didesnė, lankstumas, pusiausvyra, koordinacija ir ištvermė – geresni. Todėl jiems lengviau judėti, atlikti sudėtingesnius judesius ir kasdienius darbus.
Esant pasyviai gyvensenai arba ilgą laiką dirbus sėdimą darbą, paprasti judesiai, kuriuos jaunesniame amžiuje atlikti lengva, su amžiumi pareikalauja daugiau jėgų. Darosi sunkiau vaikščioti, lipti laiptais, tvarkytis namus, nešti pirkinius, apsirengti, žaisti su anūkais ir t.t.



Fizinis aktyvumas – tai tik vienas iš sveiko senėjimo komponentų. Be fizinės sveikatos, būtina stiprinti ir savo psichinę sveikatą

Kokią įtaką gyvenimo kokybei, sveikatai daro žmogaus nejudrumas? Dėmesį skirkime mūsų pagrindinei auditorijai, kuriai daugiau nei 60 metų.

Fiziškai pasyvi gyvensena lemia ankstyvą senėjimą. Su laiku senatviniai pokyčiai visose organizmo sistemose pradeda riboti ir fizines, ir psichines, ir net socialines galimybes. Dažniau susergama lėtinėmis ligomis, pablogėja ne tik fizinė, bet ir psichinė sveikata. Tokie pokyčiai lemia atsiribojimą nuo savo draugų, mėgstamų veiklų. Jie apsunkina kasdienę veiklą. Mažai judant, didėja tikimybė tapti neįgaliu, priklausomu nuo kitų asmenų, medikų pagalbos.
Nejudrumas veikia medžiagų apykaitą. Organizmo ląstelės prasčiau aprūpinamos ne tik maisto medžiagomis, bet ir deguonimi – tai kenkia procesams, kurie mūsų organizme turi vykti ypač sklandžiai. Dėl pasyvios gyvensenos sparčiau nyksta raumeninės skaidulos (dėl to mažėja ir raumenų jėga), neuronai, kapiliarų tinklas, sąnariuose mažėja sąnarinio skysčio, prastėja audinių elastingumas. Tai pradeda riboti judėjimo galimybes. Be to, atsiranda įvairių skausmų.
Dėl fizinių apribojimų gali pakisti nuotaika, pradeda vystytis tolesni degeneraciniai procesai, senatvinė depresija. Žmogus gali atsisakyti anksčiau mėgtų veiklų, apriboti bendravimą su kitais asmenimis, prarasti gyvenimo džiaugsmą. Nuo to gyvenimo kokybė tikrai pablogėja.

Sakoma, kad visą gyvenimą judėjusiam žmogui senatvė būna lengvesnė. Sąnariai ne tokie sustingę, raumenys tvirtesni. Ar visi kiti, kurie jauni nebuvo judrūs, turėtų nuleisti rankas?

Visi, kurie norėtų tapti fiziškai aktyvesniais vyresniame amžiuje, tikrai gali tai padaryti. Tačiau būtina pasikonsultuoti su specialistais, rasti sau tinkamą ir patinkančią fizinę veiklą. Dažnai mokslininkų publikuojamuose straipsniuose pateikiamos išvados, kuriose sakoma, kad jau po trijų mėnesių tinkamo fizinio aktyvumo pastebimi teigiami vyresnių žmonių pokyčiai.
Tinkamas fizinis aktyvumas padeda palaikyti visų organizmo sistemų pajėgumą. Be to, jis gali sušvelninti esamų sveikatos sutrikimų simptomus, pagerinti nuotaiką, palengvinti kasdienę veiklą. Jei senjorai pradeda tinkamai, organizuotai mankštintis, padidėja tikimybė įgyti naujų pažįstamų, užsiimančių panašia veikla.

Viename interviu esate įvardijusi sąvoką „sveikas senėjimas“. Gal galite plačiau papasakoti, kas tai, kaip tai atrodo ir kaip to pasiekti?

Sveikas senėjimas – tai pusiausvyra tarp žmogaus gebėjimų ir tikslų. Sveikas senėjimas apibrėžiamas kaip „galimybių užsitikrinti fizinę, socialinę ir psichikos sveikatą optimizavimo procesas, kuriuo siekiama įgalinti pagyvenusius žmones aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime nepatiriant diskriminacijos ir džiaugtis savarankiškumu bei gyvenimo kokybe“.

Fizinis aktyvumas – tai tik vienas iš sveiko senėjimo komponentų. Būtina stiprinti ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą. Jau 30–40-ies metų amžiaus žmonės turėtų žinoti apie prevencines depresijos ir senatvinės silpnaprotystės priemones. Svarbu yra ir užimtumas, ypatingai – sulaukus pensinio amžiaus. Juk užsiimti mėgstama veikla, panaudoti profesinę patirtį galima ir vyresniame amžiuje.

Svarbi yra pilnavertė (jei reikia, naudojant maisto papildus ir vitaminus) bei tinkama (ne per gausi) mityba. Reikėtų atsikratyti žalingų įpročių, kurie dažnai būna ankstyvo sergamumo lėtinėmis ligomis arba traumų priežastimi. Traumų prevencija taip pat svarbi, nes dėl senatvinių pokyčių (pvz., osteoporozės) traumos dažniau baigiasi rimtomis komplikacijomis, o kartais – net mirtimi.

Vyresniame amžiuje žmonės dažnai vartoja daug įvairių vaistų. Būtų puiku, jei senjorai žinotų ir kitų alternatyvų, tokių kaip fizinis aktyvumas (esant hipertenzijai vidutinio intensyvumo aerobinis krūvis padeda reguliuoti kraujospūdį). Pakankamai judant, galima ženkliai sumažinti vartojamų vaistų kiekį ir dažnį. Taip pat vyresniame amžiuje nereikėtų pamiršti profilaktinių sveikatos priežiūros paslaugų. Svarbi ir aplinka: reikėtų, kad ji būtų pritaikyta senjorams. Smagu, kai sukuriama tinkama fizinė aplinka, kai senjorai gali saugiai ir greitai pasiekti mankštinimosi vietas (pavyzdžiui, lauko treniruoklių aikštelės).

> Svarbiausia pradėti veikti, o ne galvoti „kaip būtų puiku pasimankštinti“.

Jūs pati dirbate su senjorais. Koks yra statistinis jūsų užsiėmimų lankytojas? Ar galite jį apibūdinti?

Taip, dirbu su senjorais jau kelerius metus. Statistinis užsiėmimų lankytojas? Jį galima apibūdinti, nors kiekvienas asmuo turi individualius duomenis (skirtingas fizinis pajėgumas, charakteris, socialinė padėtis, sveikatos būklė).

Dažniausiai savo užsiėmimuose sutinku 60–90 metų amžiaus žmones. Dauguma jų jau turi sveikatos sutrikimų (vieni mažesnių, kiti didesnių). Tačiau visi yra žingeidūs ir norintys aktyviai dalyvauti veikloje. Net didesnius skeptikus pavyksta

įkvėpti bent minimaliems gyvensenos pokyčiams. Dažnai žmonės būna aktyvūs ne tik fiziškai, bet ir socialiai: lanko Trečiojo amžiaus universitetus, dainuoja ar šoka kolektyvuose, kuria.

Jei teisingai išsiaiškinau, jūs daugiausia dirbate Kaune. Ką daryti kitiems senjorams, kurie nori judėti, bet, tikėtina, nedrįsta ar neturi skatintojo, patarėjo, mentoriaus? Gal galite patarti?

Senjorams Kaune yra tikrai puikių galimybių aktyviai judėti. Kauno visuomenės sveikatos biuras, Savivaldybė, Lietuvos sporto universitetas organizuoja daug fizinio aktyvumo veiklų, daugelis jų – nemokamos.
Manau, kad senjorai gali susirasti veiklų ir kitose Lietuvos vietose. Bibliotekose yra galimybė naudotis internetu – čia daug informacijos apie įvairias veiklas, projektus. Daugumoje miestų (rajonų) veikia Trečiojo amžiaus universitetai, kurie organizuoja studijas vyresniems nei 50-ies metų amžiaus žmonėms. Programų senjorams turi ir Visuomenės sveikatos biurai.
Būti fiziškai aktyviam lengviau su draugija. Kompaniją gali palaikyti bičiulis, kaimynas ar šeimos narys. Jei žmogus išties nori būti aktyvus, jis tikrai ras tam būdų ir priemonių.
Pradėti galima net nuo kasdienės veiklos. Pradžioje užtenka kasdien bent po 10 kartų be pertraukos keltis ir vėl atsisėsti ant kėdės, mažiausiai 10 kartų atlikti „atsispaudimus“ stovint prie sienos. Taip pat galima bent pusvalandį sparčiau pavaikščioti gamtoje (pavyzdžiui, parke). Jei gyvenate daugiabutyje, verta bent tris kartus nulipti ir užlipti laiptais. Svarbiausia pradėti veikti, o ne galvoti: „kaip būtų puiku pasimankštinti“. Dar labai svarbu – pozityvus požiūris ir supratimas, kad to, ką trisdešimt ar penkiasdešimt metų buvome apleidę, neįmanoma labai greitai pakeisti. Reikia bent jau tris mėnesius kasdien kažkiek judėti. Na, o paskui, sustiprėjus, linkiu sėkmės ir toliau būti fiziškai aktyviam.

Kristina, norėtume Jūsų dosjė, trumpai pristatykite save skaitytojams – kur dirbate, koks jūsų tikslus išsilavinimas.

Dirbu Lietuvos sporto universitete (Sveikatos, fizinio ir socialinio ugdymo katedroje bei Karjeros ir kompetencijų plėtotės centre). Esu Trečiojo amžiaus universiteto prie LSU Tarybos pimininkė.

Pirmiausia įgijau sporto šakos trenerio-kūno kultūros mokytojo bakalauro laipsnį. Paskui baigiau sporto fiziologijos magistrantūrą ir įgijau biologijos magistro kvalifikacinį laipsnį. Nuo 2003 m. esu biomedicinos mokslų daktarė (apgyniau biomedicinos mokslų (biologija) daktaro disertaciją).
Taip pat aktyviai užsiimu visuomenine veikla: esu Kauno jungtinio sveikatos klubo pirmininkė, Kauno rajono savivaldybės Bendruomenės sveikatos tarybos narė, daugelio su fiziniu aktyvumu ir sveikata susijusių projektų iniciatorė bei dalyvė.

Žili plaukai atima pasitikėjimą savimi?

METAS KEISTI POŽIŪRĮ!

Visos mėgstame eksperimentuoti – vienos mažiau, kitos daugiau. Jau mokyklos laikais, gal dėl paaugliško maištavimo, norėjome nusidažyti plaukus ryškia spalva, iš šviesiaplaukės tapti tamsiaplauke, ir atvirkščiai. Svarbiausia – keistis. Visa tai suprantama: mes ieškojome savęs, norėjome suprasti, kas mums tinka ir kokios esame. Kai kurių moterų savęs ieškojimas gali trukti ir visą gyvenimą.

Bėgant metams pastebime, kad keičiamės ir toliau. Tačiau šį kartą tai vyksta be mūsų pasirinkimo – imame žilti. Vėliau seka išgąstis, bėgimas į grožio saloną ir pastangos sugrįžti į pradinę būseną, kai viskas dar buvo gerai. Bet žinote ką? Viskas ir buvo gerai!

Žilimas yra natūralus pokytis, kuris tikrai neatima Jūsų grožio. Be abejo, jeigu Jūs nuo to jaučiatės geriau, pakeisti plaukų spalvą – nieko blogo. Daugeliui žili plaukai sukelia negatyvių minčių, o nusidažydamos juos, tarsi nuo visko apsisaugojame. Tačiau ar nemanote, kad pakeitusios požiūrį ir priėmusios žilus plaukus kaip

savo dalį Jūs būsite daug laimingesnės? Kodėl?

Tai madinga! 2016 metais žili plaukai tapo mados dalimi, o pilka spalva užkariavo populiariausių spalvų viršūnę. Tuomet didelė dalis jaunų merginų išbandė pilkų, „žilų“ plaukų stilių. Kai kurios jį puoselėja ir toliau. Pilka spalva tapo lygiaverte juodai, raudonai ir šviesių plaukų spalvoms. Ši tendencija grožiui visiškai nepakenkė – netgi paryškino kai kurių merginų veido bruožus.

Tau tinka! Prieš nuspręsdama dažyti plaukus atidžiai pasižiūrėk į save veidrodyje – gal žili plaukai tave kaip tik puošia. Neskubėk priimti rizikingų sprendimų. Bloga savijauta dažnai yra tiesiog požiūrio reikalas.

Tai taupu! Bandydama paslėpti žilus plaukus išleisi begalę pinigų – lankytis grožio salone teks kas mėnesį. Žinoma, procedūrą gali atlikti ir pati namuose, tačiau visos žinome, kaip tai rizikinga. Verčiau kiekvieną mėnesį atsidėk tokį kiekį pinigų, kurį išleistum bandydama paslėpti savo žilstelėjusius plaukus. Galbūt pagaliau išvyksi į kelionę, kurios taip norėjai, o gal įsigysi taip ilgai mėgstamiausios parduotuvės vitrinose stebėtą rankinę. Pildyk savo norus!

Kartais vietoj mėginimo save pakeisti, geriau yra išmokti save pamilti. Koks puikus jausmas kaskart pažiūrėjus į veidrodį galvoti: „aš sau patinku“. Pakeitus požiūrį, pasaulis nusidažys visai kitomis spalvomis. Kai jautiesi graži, tokia atrodai ir aplinkiniams.

MIELI SENJORAI,
LAIKAS APDRAUSTI NAMUS

Užeikite ir sužinokite daugiau apie Senjorų saugumo programą:

Buto draudimas jums kainuos vos iki **40 EUR** metams

Papildomai gausite draudimą nuo
KAIMYNŲ UŽPYLIMO
(civilinės atsakomybės draudimas)

Galite laimėti
POILSĮ BIRŠTONE
(net 75 prizai)

1828 www.ld.lt į „Lietuvos draudimo“ atstovą

Buto draudimo pasiūlymas galioja fiziniams asmenims, 2017 06 01–09 30 sudariusiems metinę pastatų draudimo sutartį minimaliu variantu, draudžiantiems nuolat gyvenamus mūrinius, stambiaplokščius butus. Akcijoje poilsiui Birštone laimėti dalyvauja 60 m. ir vyresni fiziniai asmenys, metams apdraudę butą arba namą. Akcijos prizai – 75 dovanų kuponai 200 Eur vertės sveikatingumo paslaugoms įsigyti. Laimėtojas galės pasirinkti jam patogesnį Lietuvos miestą, kuriame yra sveikatingumo centras. Daugiau www.ld.lt/senjorams.

LIETUVOS DRAUDIMAS