60+

RUGSĖJIS'17

Teisinga mityba = MAŽIAU VAISTŲ

VAISTININKAS PATARIA: ką reikia žinoti apie receptus?

Svajonę skristi įgyvendino PERKOPUSI Į ŠEŠTĄ DEŠIMTĮ

Rudens asortimentas pievose. ŽOLININKO PATARIMAI

Geriausios idėjos – VAIKŠTINĖJANT

REDAKTORĖS žodis

Gal ne visi žino, kaip kilo man šita idėja leisti nemokamą žurnalą „60+“, tad noriu Jums trumpai pristatyti, kodėl sugalvojau būtent tokį projektą.
Dažnai prisimenu savo pačios senelius. Turėjau nuostabią močiutę Jadvygą bei senelį Joną. Būtent iš jų išmokau pagarbos vyresniesiems. Šie du mylintys žmonės man buvo tikro, nuoširdaus žmogaus pavyzdys, nuolat rodę, jog reikia neprarasti žmogiškumo, bet kokioje situacijoje. Tai jie mane dar visai jauną išauklėjo gerbiančią ir vertinančią kitą žmogų. Ne daiktą, ne pinigus, bet žmogų, kuris paguos, kai sunku, arba pasidžiaugs, kai gera. Juk kartu skausmas mažesnis, o džiaugsmas didesnis.
Į idėją leisti žurnalą „60+“ aš įdėjau visą savo širdį, visus prisiminimus apie savo Senelius, kuriems gal neskyriau tiek daug dėmesio ir rūpesčio, kiek Jie buvo verti. Todėl tai, ką esu skolinga jiems, noriu padovanoti visiems žurnalo skaitytojams ir esu labai dėkinga, kad mūsų leidinys susilaukė tiek daug dėmesio iš Jūsų. Taip, pirmieji numeriai buvo verti daugiau kritikos, nei pagyrimų, bet su kiekvienu leidiniu mes augame ir tobulėjame. Norėčiau pakviesti žurnalo skaitytojus pamėgti ir mūsų socialino tinklapio Facebook grupę „60+ Nemokamas žurnalas aktyviems senjorams“ ir aktyviai dalyvauti rengiamuose konkursuose.
Ačiū, jog esate kartu, skaitote „60+“, bei tikite tuo, ką kuriu. Aš ir mano vyras Artūras, sūneliai Nojus, Kajus, Matas, kurie taip pat daug kuo prisideda prie šito projekto, bei visas žurnalo kūrybinis kolektyvas norime pasveikinti visus Lietuvos Senjorus su Jūsų švente.

Jūs esate nuostabūs.
Redaktorė Laura.

60+

VYRIAUSIOJI REDAKTORĖ
Laura Balčiūtė
laura@infostendai.lt

PROJEKTO VADOVĖ
Sigita Bučnytė
marketingas@60plius.lt

ŽURNALISTAI
Morta Mikulytė

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 nuotraukoje – ponia Janina Bazevičienė.

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

TURINYS:

2 ŽURNALAS „60+“ PRISIJUNGĖ PRIE KAMPANIJOS „UŽ SAUGIĄ LIETUVĄ“

4 TEISINGA MITYBA = MAŽIAU VAISTŲ

10 KITOKS ODONTOLOGINIS GYDYMAS

13 SOSTINĖS SENJORAMS ŠĮ RUDENĮ SIŪLOMA ATRASTI NAUJĄ HOBĮ

14 PROFESORIUS DR. P. THEISS LIETUVOJE SUSITIKO SU VAISTININKŲ BENDRUOMENE

16 VAISTININKAS PATARIA: KĄ REIKIA ŽINOTI APIE RECEPTUS?

18 SVAJONĘ SKRISTI ĮGYVENDINO PERKOPUSI Į ŠEŠTĄ DEŠIMTĮ

21 MINISTRAS LINAS KUKURAITIS: „ORI SENATVĖ – KAIP KONSTANTA“

24 „ŠUNIŠKAS DRAUGAS“: AR KANITERAPIJA PRILYGSTA GYDYMUI?

26 SVEIKUOLIS – NUO BET KOKIO AMŽIAUS!

30 GERIAUSIOS IDĖJOS – VAIKŠTINĖJANT

34 RUDENS ASORTIMENTAS PIEVOSE. ŽOLININKO PATARIMAI

38 KŪRYBOS STUDIJA „MENO SPARNAI“

Žurnalas „60+“ prisijungė prie kampanijos „Už saugią Lietuvą“

Lietuvos Respublikos Prezidentės Dalios Grybauskaitės inicijuota nacionalinė socialinė kampanija „Už saugią Lietuvą“, pakvietusi visus susitelkti ir aktyviai stabdyti smurtą, savižudybes, mažinti priklausomybių mastą, skatinti įvaikinimą ir vaikų globą šeimose, sulaukia vis naujų dalyvių.

Rugsėjį prie kampanijos prisijungė ir žurnalas **„60+“**, kviesdamas visus savo skaitytojus padėti sunkumus išgyvenantiems žmonėms. Jūsų aplinkoje tikriausiai yra ir vaikų, vienišų žmonių ar ligonių, kuriems labai reikia jūsų dėmesio. Laikas, skirtas savanoriškai veiklai, visada suteikia naujų jėgų ir džiaugsmo.

Pasak šalies vadovės, socialinės problemos nėra tik institucijų, socialinių darbuotojų ir įvairių tarnybų reikalas. Delsti ir laukti, kol problemą išspręs kiti, negalima, nes kartais tokia pagalba ateina per vėlai. Tik bendros visų pastangos gali atnešti reikšmingų pokyčių šalies gyvenime, o pirmieji kampanijos metai parodė, kad tokie pokyčiai iš tiesų įmanomi.

Kampanija sulaukė didelio atgarsio. Prie jos jau prisijungė visos 60 šalies savivaldybių, nevyriausybinės organizacijos, verslo įmonės, įvairios institucijos, diplomatinės atstovybės, šalies žiniasklaida. Kampanijos ambasadoriais sutiko tapti žymūs Lietuvos žmonės. Šiuo metu kampaniją yra pasiekę daugiau kaip 400 gerųjų iniciatyvų iš visos Lietuvos. Dėmesio verti pavyzdžiai įkvepia, ragina veikti arba padrąsina žmones kreiptis su pagalbos prašymu.

Esminiai pokyčiai prasidėjo visose kampanijos srityse – priimtos Prezidentės inicijuotos įstatymų pataisos dėl globos įstaigų pertvarkos ir patyčių. Taip pat rengiama efektyvi kovos su priklausomybėmis sistema, socialinės rizikos, smurto šeimoje mažinimo ir ten augančių vaikų saugumo užtikrinimo priemonės.

Ypatingą vietą kampanijoje užima socialiai atsakingo verslo įmonės – vien jų dėka keli šimtai vaikų iš socialinės rizikos šeimų pirmą kartą turėjo vasaros atostogas. Steigiami nauji vaikų dienos centrai, o jau veikiantys centrai surado mentorius. Senjorai taip pat gali sėkmingai prisidėti prie šių dienos centrų veiklos. Daugiau informacijos apie nacionalinę kampaniją – interneto puslapyje uzsaugialietuva.lt ir „Facebook“ paskyroje. Čia galima rasti gerųjų pavyzdžių ir patiems su visa Lietuva pasidalinti savo idėjomis, atliktais darbais.

Lauksime mūsų skaitytojų laiškų, skambučių su pasakojimais ir mintimis apie savo idėjas ir galimybes dalyvauti kampanijoje „Už saugią Lietuvą“.

Žurnalo **„60+“ redakcija**

beta.lt

SVEIKATINIMO PROGRAMA
sveikatos centre **ENERGETIKAS**

NET 5 procedūros KASDIEN!

TIK 119 €

SVEIKATOS CENTRAS
ENERGETIKAS

Daugiau informacijos **www.beta.lt** arba **tel. +370 5 2073000**

Teisinga mityba = mažiau vaistų

Žiniasklaidoje aktyviai propaguojama sveika mityba ir patarimų gausoje žmonės tiesiog pasiklysta. Tačiau mitybos specialistė Vaida Kurpienė savo patarimais ragina nesiveržti į kraštutinumus. Žurnalo „60+“ pašnekovė taip pat neigia ir įsigalėjusį mitą, kad sveika mityba brangi. Moters nuomone, ji ne tik nėra brangi, bet priešingai – padės sutaupyti. Ypač tai juntama, kai sureguliavus kraujospūdį, cholesterolį ir cukrų, reikia mažiau vaistų.

Sudėtingi dalykai – paprastai

Daugeliui žinoma mitybos specialistė, knygos „Balansas“ teksto autorė, Vaida Kurpienė savo profesinį kelią pradėjo jau seniai. Kaip pati aiškina, sveika mityba domėjosi daug metų, tačiau tik rimtų problemų prispausta ėmė ne tik domėtis šia tema, bet ir laikytis tam tikrų principų. Tokiu būdu atsikratė antsvorio, pagerino savijautą ir sveikatą. Vėliau tai tapo hobiu, o galiausiai – ir nuolatiniu darbu.

„Kai kurių profesijų galima išmokti ir tada dirbti ilgą laiką. Tačiau mityba yra nuolat besikeičiantis mokslas, tad tenka nuolat domėtis naujovėmis. Ir man labai smagu matyti vykstantį procesą, kaip šis dalykas įtraukia. Ateina iš pradžių vienas žmogus. Po to jo artimieji ima lankytis, galiausiai draugai, dalis iš jų ateina į kursus Vilniuje ar internetu dalyvauja, dalis mokosi iš artimo pavyzdžio. Rekomendacijos padeda, taip pat labai svarbus pavyzdys. Juk ir šeimoje geriausiai mokomasi ne iš to, ką pasakai, o iš to, ką pamatai ir ypatingai, kai matai puikų rezultatą“, – aiškino V. Kurpienė.

Išbandžiusi svorio metimą dietą, po kurių kilogramai per kelis mėnesius grįžo su kaupu, ir darbe įgijusi naudingų žinių apie sveiką ir kokybišką mitybą, moteris ėmė ilgainiui įgytomis žiniomis dalintis su kitais. Jos organizuojamuose kursuose dalyvauja daugybė žmonių. Pašnekovė teigia savo klientams pateikianti mitybos principus ir taisykles paprastai, visiems suprantamai. Tada bet kuriam iššūkis keisti įpročius atrodo įveikiamas. Patarimais moteris padėjo ir savo pačios tėvams, kuriems kraujospūdžio rodikliai nieko gero nežadėjo.

Mitai paneigti!

Kalbant apie sveiką mitybą sunku išvengti temos apie kainas. Pasirodo, to vengti ir nereikia. Anot V. Kurpienės, kas laikosi nurodymų, stengiasi vartoti vertingus maisto produktus, tas pastebėjo, jog maistui išlaidos sumažėja. Jau nekalbant apie išlaidas vaistams ir papildams, kurių, susitvarkius mitybą, kai kurių nebereikia arba reikalingi mažesni kiekiai. Taigi sveikai maitinantis išlaidos mažėja.

„Būna žmonių, kurie galvoja, jog jam – 55 metai, ir jau čia nieko nebepakeisi, nuleidžia rankas ir plaukia pasroviui. Tačiau ypač moterims šis amžius tikrai dar pats žydėjimas. Mano vyriausiai klientei yra 82 metai ir ji pakeitusi mitybą pasiekė puikių rezultatų. Ji savo raciono nepakeitė 180 laipsnių kampu, bet ėmė valgyti geriau, kokybiškiau nei iki tol ir tai davė puikius rezultatus. Gali būti sunku įpročius keisti 18-mečiui, ir lengva 80-mečiui – tai nepriklauso nuo amžiaus, nes svarbiausia yra žmogaus vidinė branda ir aiškiai suvokiamas tikslas. Būtina pačiam susimąstyti, kodėl keičiama mityba – reikia ar norisi? Noras kyla iš asmenybės vidaus ir juo vadovaujantis pokyčiai vyksta lengvai ir tampa ilgalaikiais. O „reikia“ rodo tik išorinį poreikį, kuris vargu, ar tęsis ilgai“, – vertino situaciją mitybos klausimais konsultuojanti moteris, kuri taip pat atskleidė, jog į specialistus žmonės kreipiasi dėl palaikymo ir naudingų patarimų. Nors internete pilna informacijos, tačiau jos pertekliuje neretai sunku susigaudyti ir geras specialistas gali pagelbėti lengviau pasiekti rezultatų.

Ką reiškia „sveika mityba“?

Turbūt ne vienam kilo klausimas – ar bus sveikiau, jei atsisakysiu mėsos? O gal bulvių, kiaušinių ar dar kokio nors produkto? Juk tai ragina daryti vos ne kas antras straipsnis apie mitybą. Tačiau, ar tikrai nuo to žmogus ims jaustis geriau ir susidoros su kamuojančiomis problemomis? Leidinio „60+“ kalbinta specialistė teigia, kad nereikėtų į viską žiūrėti per „juoda-balta“ prizmę, kai nusprendžiama maitintis arba bet kaip, arba labai sveikai.

> „Būtina pačiam susimąstyti, kodėl keičiama mityba – reikia ar norisi? Noras kyla iš asmenybės vidaus ir juo vadovaujantis pokyčiai vyksta lengvai ir tampa ilgalaikiais“

V. Kurpienė aiškina, jog nėra sąvokos „ypatingai sveika mityba“, nes sveikumas suprantamas skirtingai.

„Aš nesiūlau atsisakyti ištisų produktų grupių, tarkime, mėsos. Tik kiekvienoje grupėje būtina išsirinkti tinkamus produktus. Svarbu vengti pervirtų, perkeptų, pertrintų, perdirbtų produktų, tame tarpe vengti apdorotų grūdinių produktų: baltų ryžių, baltų miltų ir jų gaminių, greito paruošimo košių. Būtina

gerai išsimiegoti, pajudėti, valgyti visada prie stalo ir būtinai vartoti daug daržovių. Svarbu rasti sau smagių užsiėmimų – jei to nerandame, tada lieka tik valgyti, žiūrėti televizorių ir miegoti. Tai tikrai nėra sveiko gyvenimo pavyzdys.
Žmogaus mityba turi būti sezoninė, nes tam pritaikyti mūsų organizmai. Vyresni žmonės, kuriems jau gal per 70 ar 80 metų, turbūt atsimena, jog jų vaikystėje mityba skirdavosi kiekvienu metų laiku. Mūsų mityba irgi turi skirtis, o ruduo yra idealus sezonas, kai daug kriaušių, obuolių, slyvų, daržovių ir viskas šviežia. Tik kai ką darome labai blogai – visas šias gėrybes perverdame, perkepame, pertroškiname, primarinuojame, pripilame daug acto, cukraus ir druskos bei sugadiname gerą produktą. Tiesiog reikia gebėti išlaikyti gerąsias savybes ir valgyti sezoniškai. Už tai organizmas mums padėkos“, – paaiškino Vaida Kurpienė.

Lepinti anūkus – kitaip

Seniai žinoma tiesa – vaikai iš prigimties žino, kaip geriau maitintis. Dažnai būna, kad valgo atskirai kiekvieną lėkštėje esantį produktą, nesuvalgo vienintelio lėkštėje likusio kąsnio. Tačiau šias natūralias savybes greitai sugadina uolios mamos, seneliai ar darželių auklėtojos, liepiančios valgyti „už tėvelį, už mamytę, už broliuką...“. Vaida Kurpienė ypač kritikuoja nuolatinį spaudimą suvalgyti visą lėkštėje esantį maistą bei filmukų rodymą, kad tik vaikas dar bent vieną kąsnelį prarytų. Knygų apie mitybą autorė teigia, kad nepriteklių gyvenime patyrę žmonės dažnai nesąmoningai skatina vaikus daug valgyti – jiem atrodo, kad rubuilis vaikas yra sveikumo požymis. Tačiau iš tikrųjų taip mažylis žalojamas ir vedamas link nutukimo suaugusio žmogaus etape.
„Jei vaikas atsisako valgyti, tėvai ar seneliai turi jo paklausyti. Suaugę turi nustatyti mitybos režimą, pateikti pakankamai valgio, bet kiekius vaikas reguliuoja pats intuityviai.

Seneliai nori palepinti ir perka saldumynus. Bet pagalvokite, ką darote! Anksčiau saldumynai buvo retas dalykas ir toks lepinimo būdas buvo saikingas. Tačiau dabar pilna menkaverčio maisto, kurį vaikai valgo per dažnai, todėl geriau nupirkti anūkui lipdukų, muilo burbulų ar kitų smagių dalykų, kurių kaina ne ką didesnė už saldumynus. Tai duoda džiaugsmą, įspūdį, bet nekenkia sveikatai“, – keisti anūkų lepinimo įpročius ragino savo mažylį auginanti Vaida.

Kuo padės mitybos pokyčiai?

Į mitybos specialistus kreipiasi žmonės, prispausti įvairių problemų. Vaida Kurpienė pasakoja, jog vyrai ateina dėl per didelio pilvo, kuris tampa nepatogumų priežastimi – pavyzdžiui, nepavyksta užsirišti batų, sunku lipti laiptais ar tiesiog judėti. Taip pat dėl padidinto cholesterolio. Moterys irgi rūpinasi dėl cholesterolio ir kraujospūdžio. Tačiau neverta slėpti – daug žmonių pas specialistus ateina dėl grožio. Noras gerai atrodyti su amžiumi niekur nedingsta.

„Mityba tikrai gali padėti išspręsti ne vieną sveikatos problemą: galvos skausmą, mažiau – migreninį, sumažinti lėtinį nuovargį, pagerinti nuotaiką. Taip pat gelbėja vaduojantis nuo sąnarių skausmų, kur prasidėję uždegiminiai procesai. Net sergantiems diabetu sureguliuota mityba padeda lengviau susidoroti su cukraus svyravimais kraujyje. Aš propaguoju įvairią mitybą su visomis produktų grupėmis.

> „Būtina gerai išsimiegoti, pajudėti, valgyti visada prie stalo ir būtinai vartoti daug daržovių. Svarbu rasti sau smagių užsiėmimų“

Jei žmogus ateina ir sako „noriu sveikai maitintis“, aš jo klausiu – ką jam tai duos. Jei žmogui skauda, jis negali užsirišti batų, tai jis aiškiai žino, kokią problemą nori išspręsti ir gali išmatuoti. Tarkime, po 2 mėnesių jau užsiriša batus. Arba galvą skauda nebe 5 kartus per savaitę, o tik 2. Kraujospūdžio ar cholesterolio kiekis išmatuojamas tyrimais. Keičiant įpročius reikia įdėti pastangų, o kad jų dėtum, turi kažką už tai gauti kaip atlygį. Sąvoka „reikia sveikai maitintis“, nes tai suveiks po kokių 30 metų, – niekam nėra rimta priežastis, nes reikia per ilgai laukti ir labai sunku pamatuoti. Tikslas turi būti konkretus ir svarbus jums pačiam. O štai kad ir noras pasiekti rūbų 38 dydį yra stiprus motyvas – nauda, pakeitus įpročius, būtų akivaizdi. Matysis – ar tai, ką tu gavai, atitinka tavo įdėtas pastangas (sumokėtą kainą)“, – apie būdus kaip lengviau keisti įpročius kalbėjo mitybos specialistė.

Stebėkite organizmo reakcijas

Ar reikia su amžiumi keisti mitybą? Pašnekovė teigia, kad taip nutinka natūraliai, dėl organizmo ypatumų, kuriuos dažniau įtakoja ne amžius, o atsirandančios ligos. Mat tam tikros ligos būdingos vyresniems nei 50 metų, tačiau gali atsirasti ir jaunesniems.

„Nuo 55 metų organizme gali mažėti vitamino B12. Su amžiumi organizmas dažnai nebegamina laktozę virškinančių fermentų, tad tenka riboti ar net atsisakyti pieno produktų (pilvą pučia, atrodo, kad skrandis nevirškina). Jei kasdien vartoji pieną, gali net nesuprasti, nuo ko visa tai vyksta. Tada reiktų savaitę nevartoti pieno produktų ir po to išgerti stiklinę pieno. Tada iš organizmo reakcijos bus aišku, ar tai ir yra tikroji pilvo pūtimo priežastis. Kas trečias lietuvis netoleruoja laktozės. Ir jei toleravo būdamas 30-ties, nereiškia, kad ir 50-60-metis toleruos. Tada tenka sugalvoti iš kur su maistu gauti papildomai kalcio. Nors kitiems visą gyvenimą toleruoja – žmonės skirtingi“, – kalbėjo V. Kurpienė.

Neretai pastebimas faktas, kad vyresnės kartos atstovai sveikesni nei 50-mečiai, aktyvesni. Tai paaiškinama paprastai – pakitusi mityba ir gyvenimo būdas. Anksčiau žmonės maitinosi natūralesniais produktais, neretai pačių užaugintais, daug judėjo, kėlėsi auštant, dirbo fizinį darbą, mažai vartojo perdirbtų maisto produktų – rūgpienis vietoje saldaus jogurto, grikių košė vietoje baltų miltų, mėsa vietoje dešros. O dabartiniai trisdešimtmečiai jau kone 10 savo karjeros metų yra prasėdėję kabinetuose – juk taip dažniausiai dirbama pastaruoju metu ir dar kasdien vartoja perdirbtą maistą.

> „geriau nupirkti anūkui lipdukų, muilo burbulų ar kitų smagių dalykų“

Pasinaudoti specialistės patarimais gali kiekvienas, norintis kokybiškesnio gyvenimo, geresnės savijautos. Nesant didesnių problemų, kuomet reikalinga asmeninė konsultacija, reikia kiek įmanoma labiau vengti perdirbtų produktų, cukraus bei paprastųjų angliavandenių, kurių gausu baltuose ryžiuose, miltuose ir jų gaminiuose, virš 800 receptų rasite www.sulieknek.lt puslapyje. Laikantis bendrų, paprastų taisyklių, susireguliavus racioną, galima pasiekti puikių rezultatų. O juk sveikata ir gera savijauta – svarbiausias dalykas pilnaverčiam gyvenimui.

Morta MIKUTYTĖ
Vaidos Kurpienės asmeninio albumo nuotr.

beta.lt

ATGAUKITE JĖGAS DRUSKININKUOSE!

PUŠYNAS
DRUSKININKAI • HOTEL & SPA
★ ★ ★

NAKVYNĖ, PUSRYČIAI, PIRTIS IR KITOS PRAMOGOS

~~69€~~
47€

Daugiau informacijos **www.beta.lt** arba **tel. +370 5 2073000**

Kitoks odontologinis gydymas

Nepagrįsta baimė ir išankstinės nuostatos – tai pagrindinės priežastys, dėl kurių dauguma pacientų vizitą pas odontologą kaskart atideda rytojui. Vieni nerimauja dėl galimo ilgo ir sudėtingo gydymo, kiti – dėl išlaidų, o treti – tiesiog drovisi susidariusios situacijos. Tačiau, kaip teigia MIR klinikos burnos chirurgas Soheil Bechara, delsdami problemų mes neišsprendžiame, o tik padidiname jas. Juolab, kad šiandien pacientams galime pasiūlyti pačių įvairiausių išeičių.

Galimybė rinktis

Kaip ir kasdieniniame gyvenime, taip ir odontologijoje, kiekvieną problemą galima išspręsti bent keliais skirtingais būdais. Svarbu tik pasiryžti ir nuo kažko pradėti. O pradėti vertėtų nuo konsultacijos. Tai pirmasis ir bene svarbiausias gydymo etapas, kurio metu detaliai aptariama esama situacija ir visi galimi jos sprendimo būdai. Pasiūlydami pacientui kelias alternatyvas, suteikiame galimybę pačiam pasirinkti kainos bei laiko atžvilgiu priimtiniausią variantą. Juk kiekvienas ieškome, ne brangiausio ar pigiausio sprendimo, o tokio, kuris atitiktų mūsų lūkesčius.

> „Kaip ir kasdieniniame gyvenime, taip ir odontologijoje, kiekvieną problemą galima išspręsti bent keliais skirtingais būdais. Svarbu tik pasiryžti ir nuo kažko pradėti.“

Gydymas be baimės ir skausmo

Net ir šiandien dauguma pacientų prieš vizitą pas odontologą junta nepaaiškinamą baimę. Dažniausiai tai būna susiję su praeityje išgyventais nemaloniais pojūčiais. Tačiau ar verta to bijoti šiandien? Tikrai ne. Nepriklausomai nuo to, kokio dydžio odontologinė problema sprendžiama, visais atvejais atliekamas nuskausminimas, kurio dėka, net ir tokia nemaloni procedūra, kaip danties šalinimas, tampa paprasta. Tais atvejais, kai planuojama sudėtingesnė operacija, o pacientas jaučia nerimą ar pykinimą, papildomai gali būti taikoma ir intraveninė sedacija. Jos metu pacientas išlieka itin ramus bei atsipalaidavęs, o pabudęs dažniausiai prisimena tik tuos įvykius, kurie buvo prieš operaciją.

Rezultatas po 1 –2 savaičių

Dažnai pacientai mūsų klausia, kodėl tai, ką mes padarome per dvi savaites, kiti – per kelis mėnesius. Atsakymas paprastas. Mūsų didžiausias privalumas – fantastiška komanda. Visus mus vienija ne specialybė ar darbo vieta, o požiūris ir rezultatas, kurio mes pasiekiame dirbdami drauge.

Jei pacientui reikalingos tik estetinės procedūros, tokios kaip plombavimas, mini protezavimas (laminatės) ar protezavimas, visas gydymas gali būti atliktas vos per 1-2 savaites. O esant mažiems defektams ir per vieną vizitą.

Jei gydymo plane numatytos chirurginės procedūros, tokios kaip dantų implantacija, kaulo augmentacija ar sinuso dugno pakėlimas, bendras gydymo laikotarpis bus kiek ilgesnis, tačiau estetiniu rezultatu pacientas galės džiaugtis vos po 1 savaitės. Pirmojo vizito metu įgyvendinama visa chirurginė dalis: pašalinami nereikalingi dantys, atliekama kaulo augmentacija, įsriegiamas reikiamas implantų skaičius. Po savaitės pašalinami siūlai ir pritvirtinami laikini vainikėliai, kurie implantų prigijimo laikotarpiu atrodys lyg savi dantys. Po 2-3 mėnesių, prigijus įsriegtiems implantams, laikini vainikėliai bus pakeisti tvirtais ir natūraliai atrodančiais nuolatiniais dantimis.

Konfidencialumas ir diskretiškumas

Ne visuomet gyvenimas susiklosto taip, kaip mes norime. Kartais tam tikros aplinkybės priverčia mus, net ir labai svarbius sprendimus atidėti rytojui. Ir dėl to neturi būti niekam gėda. Juk gydytojo pareiga – rasti sprendimą, o ne teisti, smerkti ar vertinti pacientą.

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

Sostinės senjorams
šį rudenį siūloma atrasti naują hobį

Įvertinę Vilniuje gyvenančių pagyvenusio amžiaus žmonių aktyvumą ir siekdami suteikti jiems galimybę daugiau judėti, pažinti ir jaustis gerai, iniciatyvių žmonių grupė skelbia projektą, kurio metu keli šimtai senjorų nemokamai galės lankyti įvairius užsiėmimus. Idėjos autorius Edgaras Staniškauskas sako, kad nuo šiandien iki pat lapkričio pabaigos žmonės galės lankyti dailės terapijos, sveikatos stiprinimo ir kūrybinių dirbtuvių užsiėmimus.

„Tikimės, kad vyresnio amžiaus vilniečiams tai bus prasmingo rudens pradžia ir jie noriai prisijungs prie iniciatyvos pasimokyti šio to naujo ir turiningai praleisti laiką su bendraminčiais. Mums pavyko ne tik rasti partnerius, kurie geranoriškai sutiko prisidėti, bet ir ypatingus užsiėmimų kuratorius – Dalią Michelevičiūtę, Liną Liandzbergį ir Kristiną Račkauskaitę“, – sako projekto vadovas Edgaras Stanišauskas.
Anot jo, visa, ką senjorai turi padaryti, jau nuo šiandien skambinti telefonu +370 60 336 266 arba elektroniniu paštu susitikim@susitikim.lt ir užsiregistruoti.
Visus užsiėmimus dovanoja įmonė „Eurovaistinė“. Pasak bendrovės valdybos pirmininkės Ingridos Damulienės, neabejojama projekto verte ir tikimasi, kad prie panašių iniciatyvų norės prisijungti ir kiti miestai.
„Pasiteiravome visuomenės, ar jų artimi žmonės, senjorai, gyvena aktyviai ir ar turi kokį nors hobį. Rezultatai maloniai nustebino, kas antras pagyvenęs žmogus turi bent po kelis mylimus aktyvius užsiėmimus –nuo gėlių auginimo sode ir kojinių mezgimo iki fotografavimo, ėjimo su šiaurietiškomis lazdomis, keliavimo po kalnus. Visa tai leidžia manyti, kad ir šio

rudens projektas senjorams susilauks dėmesio, o kitais metais galbūt ir persikels į kitus miestus“, – teigia I. Damulienė.
Visi užsiėmimų kuratoriai nekantriai laukia grupių, su kuriomis teks dirbti. Scenos profesionalė, Lietuvos teatro ir kino aktorė bei šokėja Dalia Michelevičiūtė ves sveikatos stiprinimo užsiėmimus, garantuosančius puikią savijautą ir geresnę nuotaiką.
Tapytojas, parodų kuratorius, Lietuvos edukologijos universiteto docentas Linas Liandzbergis ves dailės terapijos užsiėmimus. Jų metu senjorai bus mokomi tapyti ant drobės naudojant įvairias technikas ir būdus, studijoje ir organizuojant plenerus – atvirame ore piešiant bei tapant iš natūros. Projekto pabaigoje bus organizuojama sukurtų darbų paroda.
Rankdarbių meistrė Kristina Račkauskaitė ves kūrybinių dirbtuvių užsiėmimus, kurių metu senjorai dekoruos medžio dirbinius dekupažo technika, mokysis velti rankdarbius iš vilnos.
Projekto informaciniai partneriai: naujienų portalas 15min.lt, LRT, radijo stotis „Lietus“ ir žurnalas „60+“. Projekto partneriai: akių klinika „Lirema“ ir Vilniaus miesto savivaldybė. Pagrindinis projekto partneris: „Eurovaistinė“.

Profesorius dr. P. Theiss
Lietuvoje susitiko su vaistininkų bendruomene

Visame pasaulyje garsus iš Vokietijos kilęs profesorius daktaras Peteris Theiss vizito Lietuvoje metu susitiko su vaistininkų bendruomene. Po daugelio metų grįžęs į šią šalį, sveikatos produktų kūrėjas teigė, norintis pamatyti, kokia šių dienų vaistinė. Vyrą maloniai nudžiugino, kad čia kuriasi grožio vaistinės, o vaistininko profesiją turintys žmonės ir toliau labai vertinami už savo ekspertinį požiūrį į sveikatą ir pagalbą klientams.

Dr. Theiss „Naturwaren GmbH“ įmonė buvo įkurta 1978 metais, joje kuriami natūralumu paremti sveikatos ir grožio produktai.

„Nors didžiąją mano kompanijos dalį sudaro „Lacalut“ produkcija, tačiau tikrai turime nemažą kosmetikos liniją. Vokietijoje mūsų įmonės kosmetika susilaukė itin didelės sėkmės. Ja prekiaujame išskirtinai tik vaistinėse. Mūsų naujiena, kuri labai pasiteisino Vokietijoje, tikiu sudomins ir Lietuvos rinką – kosmetikos prekės su hialuronu“, – apie įmonės strategiją pasakoja P. Theiss.

Anot jo, Vokietijoje tampa įprasta vaistinėje ne tik pasirūpinti vaistais, bet ir visais reikalingais vitaminais bei kosmetika. Svečio teigimu, pusė moterų Vokietijoje jau dabar kosmetiką perka vaistinėse ir šis skaičius nuolat auga.

„Kosmetika vaistinėje tampa vis reikalingesnė. Vaistininkai gali profesionaliai patarti, jie žino ir supranta visus ingredientus, ir jiems labai svarbu tobulėti šioje srityje. Labai norėčiau pasveikinti Lietuvą, kad jūs taip pat įžengėte į šią sritį, nes tai ateitis – vaistininkas visuomet padės susirgusiam žmogui, bet dabar kur kas svarbiau ekspertinis patarimas tuomet, kai žmonės sveiki. Kalbėti apie dermo kosmetiką, medicininę, gydančiąją kosmetiką – yra vaistininko užduotis, ir jie tai išmano geriausiai. Malonu, kad „Eurovaistinė“ žengia žingsniu priekyje ir Lietuvoje kuria pasaulinio lygio vaistines“, – savo įspūdžiais su vaistininkais dalinosi ponas Theiss.

„Eurovaistinės“ valdybos pirmininkė Ingrida Damulienė atkreipia dėmesį, kad įmonės atsinaujinimą pajunta ir klientai.

„Bendraudami su vaistininkais mūsų klientai dažnai akcentuoja, kad jiems malonu užsukti į mūsų vaistines, jie pastebi ne tik malonų aptarnavimą, bet ir platų asortimentą, produktus, kurių jiems reikia, tinkamas kainas. Ir toliau ketiname tęsti grožio vaistinių tinklo plėtrą, didinti vietų, kuriose veikia farmacinės rūpybos paslauga, skaičių“, – sako įmonės vadovė.

Susitikimo metu, jau 22 metus savo produkcija Lietuvoje prekiaujantis profesorius, su vaistininkais susitarė sugrįžti ir tęsti anksčiau organizuotus seminarus vaistininkams, o atsakydamas į bendruomenės narių klausimą, kaip jausti gerai artėjant rudeniui, gerbiamas sveikatos produktų kūrėjas palinkėjo daugiau šypsotis ir mylėti.

„Nepasakysiu nieko stebuklingo – tikrai labai rekomenduoju maisto papildus ir vitaminus. Pats svarbiausias vitaminas yra vitaminas C. Pats naudoju papildus su spanguolėmis ir vaistažolėmis. Daugiau judėkime, šypsokimės ir mylėkime“, – „Eurovaistinės“ darbuotojams perdavė dr. P. Theiss.

DABAR **SENJORAI** SUTAUPO DAR DAUGIAU!

EURO VAISTINĖ

jauskitės gerai

SU SENJORO KORTELE

IKI -30%

VISĄ DIENĄ!
KIEKVIENĄ DIENĄ!

2017 10 01–2017 10 31 Senjoro kortelės turėtojui suteikiamas išskirtinis iki 30 % (Maisto papildams -30 %, kosmetikai -25 %, kitoms prekėms iki -20 %) nuolaidos pasiūlymas, perkant tris prekes ir daugiau vaistinėje arba internetu www.eurovaistine.lt! Pasiūlymas taikomas perkant pilnas pakuotes, kurių vienos kaina ne mažesne nei 1,50 €. Nuolaida nesuteikiama kitu akcijų prekėms, tačiau jos įskaičiuojamos į prekių kiekį, prekėms, įsigyjamoms su kompensuojamųjų vaistų pasu, pradinio maitinimo kūdikių mišiniams iki 6 mėnesių, dovanų kuponams, produktų rinkiniams, kontraceptiniams vaistams ir kitoms prekėms, įtrauktoms į UAB EUROVAISTINE patvirtintą sąrašą, kurį galite rasti vaistinėje. Nuolaidos nesumuojamos. EUROVAISTINE pasilieka sau teisę bet kada keisti ar nutraukti pasiūlymą. Daugiau informacijos apie kortelę Jums bus suteikta nemokama EUROVAISTINES informacijos linija 8 800 50005, internete www.eurovaistine.lt arba teiraukitės vaistininko.

Vaistininkas pataria:
ką reikia žinoti apie receptus?

Gyventojai teiraujasi, kiek laiko galioja receptas, kada jį reikia atnaujinti, kuo skiriasi elektroniniai receptai. „Eurovaistinės“ farmacininkė Regina Razulevičiūtė pateikia komentarą, ką reikėtų žinoti apie receptus.

Receptai rašomi: 1) Kompensuojamiesiems vaistiniams preparatams; 2) Kompensuojamosioms medicinos pagalbos priemonėms (MPP); 3) Nekompensuojamiesiems vaistiniams preparatams, MPP ir medicinos priemonėms (medicinos prietaisams) pacientams, gydomiems ambulatoriškai ar dienos stacionare. Receptuose gali būti išrašomi ir nereceptiniai vaistiniai preparatai.

Gydytojas ir vaistininkas, informuoja pacientą apie kompensuojamųjų vaistinių preparatų kainyne esančių to paties bendrinio pavadinimo vaistų kainas bei jiems nustatytas priemokas. Paaiškinama pacientui, kad to paties vaisto kainos gali skirtis ir priklauso nuo gamintojo nustatytos kainos. Kad būtų paprasčiau tai padaryti, kiekvienoje vaistinėje, vaistininko darbo vietoje yra įrengti monitoriai. Monitoriaus pirmoje eilutėje nurodytas pigiausias (už kurį pacientui reikėtų mažiausiai primokėti) kompensuojamasis vaistas ar pigiausia medicinos pagalbos priemonė, brangesnieji išvardijami žemiau – paciento priemokos dydžio didėjimo tvarka.

Pacientui svarbu žinoti, kad visose vaistinėse yra galimybė užsisakyti vaistų, esančių didmeninės prekybos rinkoje. Vaistinės turi visų vaistų, įrašytų į vaistinėje būtinų turėti kompensuojamųjų vaistų sąrašą, kuriame yra kraujospūdį mažinantys, skausmą malšinantys, širdies veiklą gerinantys vaistiniai preparatai, taip pat vaistai kvėpavimo sistemos ligoms gydyti, antibiotikai infekcinėms ligoms gydyti ir kiti dažniausiai pacientams skiriami kompensuojamieji vaistai, kurių priemoka mažiausia. Keičiantis kompensuojamųjų vaistinių preparatų kainynui, koreguojamas ir vaistinėje būtinų turėti kompensuojamųjų vaistų sąrašas.

Vaistai skiriami iki trijų mėnesių laikotarpiui

Pacientui gydytojas turėtų paaiškinti, kad pirmą kartą ligoniui, kuriam nustatyta lėtinė liga, vaistų išrašoma iki 1 mėnesio gydymo kursui (vaistai gali būti išrašomi vienai ar kelioms dienoms). Tik įsitikinus, kad vaistai veiksmingi ir tinkami, galima skirti iki 3 mėn. trunkančiam gydymo kursui (išskyrus narkotinius ir psichotropinius vaistus, jie skiriami trumpesniam

laikotarpiui). Šie ligoniai vieno apsilankymo metu gali gauti ne vieną kompensuojamųjų vaistų ar medicinos pagalbos priemonių receptą, o tris. Tai yra ligonio vartojamus vieno pavadinimo vaistus gydytojas gali išrašyti trijų mėnesių gydymui ant trijų atskirų receptų blankų – kiekviename recepte išrašyti vienam mėnesiui reikalingą vaistų ar medicinos pagalbos priemonių kiekį. Tokia tvarka – tai palengvinimas tiems pacientams, kuriems vienu kartu sumokėti keliems mėnesiams reikalingų kompensuojamųjų vaistų priemoką sunku, o kas mėnesį kreiptis į gydytoją dėl vaistų išrašymo taip pat nepatogu.

Sergantiesiems ne lėtinėmis ligomis, kompensuojamųjų vaistų ir medicinos pagalbos priemonių vienu kartu gydytojas gali išrašyti vienam mėnesiui, jei liga ūmi – iki 10 dienų gydymo kursui.

Svarbu įsidėmėti, kad gydytojas, išrašydamas kompensuojamųjų vaistų receptus, privalo atsižvelgti į dozių originalioje pakuotėje skaičių, kuris nurodytas Kompensuojamųjų vaistų bazinių kainų kainyne.

Receptas yra asmeninė gydytojo atsakomybė

Gydytojų išrašyti receptai galioja:

receptai, kuriuose išrašyti narkotiniai vaistiniai preparatai, – iki 10 dienų, įskaitant recepto įsigaliojimo dieną;

receptai, kuriuose išrašyti vaistiniai preparatai (išskyrus narkotinius vaistinius preparatus), kompensuojamosios MPP ir medicinos priemonės (medicinos prietaisai), išskyrus receptus su žyma „Gydymui tęsti“ ar žyma „Ilgalaikiam gydymui“, – iki 30 dienų, įskaitant įsigaliojimo dieną;

receptai su žyma „Ilgalaikiam gydymui“ – iki 360 dienų, įskaitant recepto įsigaliojimo dieną;

receptai su žyma „Gydymui tęsti“ – iki 180 dienų, įskaitant recepto įsigaliojimo dieną.

Receptuose su žyma „Ilgalaikiam gydymui“ ar „Gydymui tęsti“ gali būti išrašomi tik vaistiniai preparatai, skirti pacientams, sergantiems lėtinėmis ligomis, gydyti, taip pat vaistiniai preparatai, skirti gimstamumui kontroliuoti, kompensuojamosios MPP ir medicinos priemonės (medicinos prietaisai).

Gydytojai asmeniškai atsako už išrašytus ir parašu bei asmeniniu spaudu ar gydytojo tapatybę patvirtinančiu lipduku patvirtintus receptus. Pasibaigus receptų galiojimo laikui, vaistai nebeišduodami. Tokiu atveju vėl reikia kreiptis į gydytoją, kad šis pakartotinai parašytų naują receptą. Kad vaistininkas galėtų išduoti vaistą, receptas turi būti užpildytas be klaidų, nebūti taisymų, jame neturi trūkti reikiamų duomenų. Jei receptas išrašytas neteisingai, jis negalioja, vaistai neišduodami.

Elektroninis receptas netaisomas

Vienam vaistiniam preparatui, kompensuojamajai MPP ar medicinos priemonei (medicinos prietaisui) gali būti išrašytas vienas elektroninis receptas. Elektroniniai receptai netaisomi. Pastebėjus neteisingus duomenis po elektroninio recepto pasirašymo, jis panaikinamas ir išrašomas naujas.

Jeigu pacientui išrašytas elektroninis receptas, ateinant į vaistinę jam tereikia turėti asmens tapatybę liudijantį dokumentą. Vaistininkas prisijungia sistemoje ir mato paciento duomenis bei gydytojo paskirtus vaistus. Pacientui nereikia su savimi nešiotis kompensuojamųjų vaistų paso. Kaip ir įsigyjant vaistus su popieriniu receptu, pacientas monitoriuje mato vaistų kainas nuo pigiausio iki brangiausio pagal jam paskirtą veikliąją medžiagą.

Vaistininkas primena kokiai ligai gydyti paskirti vaistai, kokiu būdu ir kaip dažnai juos vartoti, ko reikėtų vengti, kokios galimos dažniausios nepageidaujamos reakcijos į vaistą ir pan. Išduodamas kvitas iki kada pakanka gydytojo paskirtų vaistų, tai priminimas pacientui, kada kitą kartą apsilankyti pas gydytoją. Kliento prašymu, vaistininkas gali atspausdinti pacientui išrašytą receptą ar vaisto informacinį lapelį. Elektroninį receptą pacientui galima rezervuoti, kol jo norimi vaistai pasieks vaistinę.

> „Jeigu pacientui išrašytas elektroninis receptas, ateinant į vaistinę jam tereikia turėti asmens tapatybę liudijantį dokumentą. Vaistininkas prisijungia sistemoje ir mato paciento duomenis bei gydytojo paskirtus vaistus.“

Svajonę skristi

įgyvendino perkopusi į šeštą dešimtį

Į šeštą dešimtį įžengusi tauragiškė Genovaitė Valaitienė įgyvendino daugelį metų puoselėtą svajonę skristi. Dar 2015-aisiais ėmusi mokytis skraidyti motorizuotu parasparniu moteris savo sąskaitoje turi jau daugiau nei 60 skryždių – juos ji kruopščiai žymi užrašuose. Ir net ore nutikusios avarinės situacijos šios asmenybės nesustabdė.

Su šia moterimi mes pažįstamos jau gerus metus. Jau pačią pirmą pažinties dieną tapo akivaizdu – skrydis jai yra viskas, nes sutartą dieną parasparnininkė paprašė pakeisti susitikimo vietą dėl gero vėjo – kad galėtų nuvykti į aerodromą. O Girininkų kaime, Tauragės rajone esančiame aerodrome ši moteris jau kaip namuose: čiumpa savo įrangą ir lekia laukan išskleisti sparno. Tąkart skrido be motoro – gaudė vėją tik su sparnu (panašus į parašiutą, – aut. past.). Daugiau laiko skraidantys neretai keliauja į pajūrį, kur vėjo sroves išnaudoja laisvam skrydžiui, be motoro.

„Prie jūros vėjo srovė eina nuo vandens link kranto, atsimuša į skardį ir kyla viršun. Tad turime maždaug tolygią srovę skraidymui be motoro. Aš dar tik kelis kartus šitą bandžiau. Pirmas kartas buvo be galo baisus, instruktorius mane tikrai ilgai ragino, siūlėsi stumtel-

ti, aiškino, kur reikės nusileisti. Galiausiai pasiryžau. To ir užteko. Kol kas ne visas laisvo skrydžio subtilybes išmanau, tačiau baimės jausmo neliko“, – džiaugėsi patirtimi G. Valaitienė.

Nors noras skristi moteriai seniai kirbėjo, tačiau įgyvendinti pavyko tik susipažinus su instruktoriumi Kęstučiu Vaištaru. Jam prasitarus apie ketinimus vykti į aerodromą, moteris įsiprašė kartu – tik pasidairyti. Tačiau viskas vien pasidairymu tikrai nesibaigė.

„Kęstučio sparnas nepritaikytas skraidinti du žmones, o aš taip norėjau skristi. Ir baimės visai neturėjau, o jis net labai bijojo dėl saugumo. Galiausiai aš jį įkalbėjau. Po to karto tapau nuolatine aerodromo lankytoja, o Kęstutis – mano instruktoriumi“, – juokėsi prisimindama dar visai nesenus įvykius tauragiškė.

Kad noras ir mokymasis nenuėjo veltui, akivaizdu – G. Valaitienė 2015-ųjų žiemą atsiėmė motorizuoto parasparnio pilotės licenziją. Profesionale savęs moteris nevadina, tačiau pasitikėjimo toks įvykis tikrai suteikė. Tapus licenzijuota pilote, moters traikas (triratis karkasas, ant kurio sėdi pilotas, – aut. past.) su ryškiu tviskančiu užrašu „Genovaitė“ tapo atpažįstamas visuose parasparninkų renginiuose.

„Kartą priėjo vienose varžybose jaunas vaikinas ir paklausė, ar aš skrisiu. O po to lyg juokais paprašė, kad neskrisčiau, nes jis kirto lažybų su mergina ir nenorėjo pralaimėti. Jo panelė buvo įsitikinusi, jog aš tai jau tikrai neskrisiu. Kai pakilau, abu liko stovėti išsižioję. Ir kadangi nuolat bendrauju, diskutuoju parasparnininkų forumuose, tai mane jau daugelis atpažįsta“, – pasakojo G. Valaitienė.

> „Mano noras skristi didesnis už baimę ir kitas kliūtis. Todėl darau viską, kad svajonę įgyvendinčiau.“

Skraidymas motorizuotu parasparniu nėra lengvas ar visiškai nepavojingas. Ore nutinka visko. Štai pašnekovės instruktorius K. Vaištaras priminė – kartą juk variklis taip ir neužgeso, nors mokinė jau buvo nusileidusi ant žemės. Bet, kaip pilotas pajuokavo, ore dar nė vienas nepasiliko.

„Kai variklio užgesinti nepavyko, tai tik įsirėžiau kojomis į žemę ir laukiau, kol Kęstutis pribėgs pagelbėti. Vyrai paprastai drąsiai deda ranką prie duslintuvo ir variklis užgęsta. Aš to pabijojau. Žinoma, užgesino greit, bet sunku iki tol buvo išsilaikyti, nes įjungtas variklis suko propelerį, sparnas irgi vėjo nešamas kėlė mane viršun – nors imk ir skrisk, kol degalai baigsis. Dar buvo istorija, kad ore lūžo viena spyruoklė ir sulaužė medinį propelerį. Teko leistis su išjungtu varikliu avariniu būdu. Patyrusiems pilotams tai nei sunku, nei baisu. Tačiau man buvo tikras iššūkis“, – apie patirtą išgąstį pasakojo pašnekovė.

Nors pirmas skrydis didelės baimės nesukėlė, net priešingai – sužadino dar didesnį entuziazmą, moteris iškart paaiškina, jog šiokį tokį baimės jausmą turi. Nemėgsta būti ore, kai daug parasparnininkų vienu metu pakilę. Skraido po gimtąsias apylinkes, bet netraukia pernelyg toli, kad nepaklystų, mat ore, nežinant orientyrų, paklysti labai lengva.

Aktyvios ir vietoje nenustygstančios moters namuose ant stalo puikuojasi kraunamos radijo stotelės. Po stalu ilsisi aukštimatis ir paromotorą padedantis užvesti akumuliatorius. O mintyse pastaruoju metu – rėmėjų paieškos, kurie padėtų įsigyti naują įrangą, nes senasis motoras neretai paveda.

„Mano noras skristi didesnis už baimę ir kitas kliūtis. Todėl darau viską, kad svajonę įgyvendinčiau. Juolab, kad nuolatinis judėjimas, fizinis darbas su motoru būnant ore padėjo ir sveikatą pagerinti. Iš pradžių skaudėjo visus raumenis. Tačiau reguliariai treniruojantis man dingo nugaros skausmai“, – teigė G. Valaitienė, pokalbio pabaigoje rekomenduojanti kiekvienam nepamiršti savo svajonių, kad ir kokiame amžiuje bebūtum.

Morta MIKUTYTĖ
Autorės nuotr.

Ministras Linas Kukuraitis:
„Ori senatvė – kaip konstanta“

Valdžia paskelbė gerą žinią senjorams – nuo spalio senatvės pensijos didės vidutiniškai 13 eurų. Apie tai, kokių dar gerų žinių gali tikėtis pensininkai, pasakoja socialinės apsaugos ir darbo ministras Linas Kukuraitis.

Pensijos didės dukart

„Pirmą kartą pensijos didėja dėl valstybinės socialinio draudimo bazinės pensijos didinimo 10 eurų – nuo 120 iki 130 eurų. Taigi, jau spalį vidutinė senatvės pensija, paskirta turint būtinąjį stažą, padidės apie 13 eurų. Nuo naujų metų socialinio draudimo pensijos bus perskaičiuojamos pagal naujas pensijų apskaičiavimo taisykles ir indeksuojamos, atsižvelgiant į darbo užmokesčio fondo pokyčius. Skaičiuojame, kad jos turėtų būti indeksuojamos 7 procentais. Dėl to vidutinė senatvės pensija su būtinuoju stažu didės dar apie 29 eurus“, – vardija ministras L. Kukuraitis. Vadinasi, vidutinė senatvės pensija šalies senjorui turėtų didėti iš viso maždaug 42 eurais, lyginant šio rugsėjo ir 2017 m. sausio dydžius.

„Be to, nuo 2018 m. bus pradėtas indeksuoti ir našlių pensijų bazinis dydis, – sako ministras, – Svarbu akcentuoti, kad mano minimi skaičiai yra vidutiniai dydžiai. Visais atvejais pensijos didės individualiai“. Tiems, kurie įgiję daugiau socialinio draudimo šis didėjimas bus ryškesnis, o kurie mažiau – mažesnis.

Siekis – ori senatvė

Kaip pabrėžia ministras L. Kukuraitis, senjorų pajamų didėjimas yra viena iš svarbių orios senatvės sąlygų. Kartu būtinos galimybės vyresnio amžiaus žmonėms gauti reikiamas paslaugas, išlikti aktyviems ir visuomeniškais. „Mūsų siekiamybė – kad Lietuvos senjorai galėtų gyventi oriai. Jei kalbėtume matematiniais terminais, ori senatvė visiems senjorams turėtų būti kaip konstanta – nekintantis dydis. Gali kisti tik tai, kaip mes to sieksime, kokiomis priemonėmis“, - teigia jis.

Skatinant senjorų bendrystę ir visuomeniškumą, Socialinės apsaugos ir darbo ministerija remia vyresnio amžiaus žmonėms atstovaujančių nevyriausybinių organizacijų veiklą. Šiemet tam buvo skirta beveik dvigu-

Mielieji,
Sakoma, kad ateitis priklauso jaunimui.
Bet ar tikrai?
Tikra yra tai, kad ateitis priklauso mums visiems.
Mes kiekvienas ją turime ir kiekvienas
ją kuriame. Sau ir kitiems.
Ir tikrai niekada nereikia laukti, kada bus geriau –
nes gerai gali būti ir šiandien. Diena gera yra ne ta,
apie kurią svajoju arba kurios viliuosi lengvesnės
ar turtingesnės, bet ta, kuri yra prasminga.
Kviečiu Jus rasti prasmę susitelkiant, bendraujant,
padedant vieni kitiems.
Kviečiu kurti bendrystę, pakviečiant suaugusius
savo ar kaimynų vaikus puodelio arbatos,
o anūkus – valandėlei parke.
Kviečiu pavaišinti obuoliene kaimyną ir po šv. Mišių
sekmadienį užkalbinti nepažįstamąjį.
Kviečiu susėdus su bendraminčiu pokalbiui
užsiduoti sau klausimą – o ką mes dar galime padaryti,
kad dabartis ir ateitis būtų geresnė mums ir kitiems?
Taip ir skleisis prasmė ir pagarba tarp mūsų.
Dėkoju Jums už išmintį ir ištvermę.

Sveikinu Jus su Tarptautine pagyvenusių žmonių diena ir linkiu, kad Jūsų gyvenimas spindėtų prasme ir pagarba!

LR socialinės apsaugos ir darbo ministras Linas Kukuraitis

bai daugiau lėšų nei pernai – 123 tūkst. eurų 2017 m., 69 tūkst. – 2016 m.

Skatins darbingo amžiaus vyresnių žmonių savanorystę, dalyvavimą iniciatyvose

Vienas iš šios Vyriausybės prioritetų – skatinti socialinę piliečių atsakomybę. Kaip pastebi ministras L. Kukuraitis, tose Europos Sąjungos šalyse, kuriose vyresni žmonės ženkliai aktyviau dalyvauja patys ir inicijuoja socialines ir pilietines veiklas, savanoriauja, geriau panaudoja savo įgūdžius darbo rinkoje, jose pilietiškumo indeksas, atspindintis piliečių galią dalyvauti ir paveikti visuomenės procesus, yra daug aukštesnis nei Lietuvoje. Pasinaudojant Europos Sąjungos fondų lėšomis įgyvendinama priemonė „54+“. Iki rugsėjo vidurio nevyriausybinės organizacijos galėjo teikti projektų paraiškas, kurios dabar bus vertinamos.

„Šiame konkurse didžiausias dėmesys skiriamas vyresnių darbingo amžiaus asmenų savanoriškai veiklai organizuoti ir vykdyti, stiprinti jų bendruosius gebėjimus, didinti motyvaciją dalyvauti darbo rinkoje, būti visuomeniškai aktyviais. Iš viso projektams planuojama skirti 6 mln. eurų Europos socialinio fondo lėšų, – sako ministras, – „Tikime, kad taip padėsime vyresnio amžiaus žmonėms labiau įsitraukti ir dalyvauti visuomenės gyvenime bei darbo rinkoje, dalintis sukaupta vertinga patirtimi ir žiniomis.“

REIKI – kūno ir sielos atgaiva. Tai galimybė pažvelgti kitomis akimis į gyvenimą. REIKI terapinės grupės užsiėmimų tikslas – sukurti gydančios energijos lauką ir pamėginti atrasti kūno bei sielos vienovę. Fiziniai ir emociniai procesai, vykstantys šių užsiėmimų metu, leidžia giliau pažinti save, savo problemas ir galbūt pakeisti požiūrį į tuos savo gyvenimo aspektus, kurie šiuo metu jūsų netenkina. Kviečiame išbandyti švelnų ir šiltą, gydančios energijos prisilietimą, suteikiantį raminantį, harmonizuojantį poveikį. Tai galimybė atsikratyti patiems ir padėti kitiems atsikratyti skausmų, ligų, baimių, nerimo, streso, depresijos, atrasti įkvėpimą, valią ir gyvenimo džiaugsmą, sudėlioti mintis ir nuraminti jausmus.

CIGUNAS – tai sveikatos stiprinimo menas, kilęs iš Kinijos. CIGUNO užsiėmimų tikslas – įsisavinti ciguno kompleksą, kurį galėtumėte praktikuoti ne tik grupėje, bet ir savarankiškai namie. Pradėti praktikuoti ciguną niekad ne vėlu. Amžius – ne kliūtis. Reguliari CIGUNO praktika gerina savijautą, stiprina sveikatą. Atsiranda stabilumas, atsparumas neigiamiems veiksniams, auga pasitikėjimas savimi, kūrybingumas. Paprasti, platūs, sklandūs pratimų judesiai stiprinti stuburą, sąnarius, žymiai pagerėja vidaus organų veikla. Šis kompleksas visumoje stiprina sveikatą, užkerta kelia ligoms. Jis didina intelektą, prailgina gyvenimą ir suteikia jam daugiau spalvų. Taip pat teigiamai veikia kvėpavimo sistemą, stiprina raumenis, didina kūno lankstumą ir koordinaciją, apsaugo ir gydo įvairias sąnarių ligas, virškinimo, nervų ir širdies – kraujagyslių sistemų susirgimus. Atliekant pratimus praktikuojantis panyra į absoliučios ramybės būseną. Pratimai atliekami minkštai, nors kai kurie reikalauja ir vidinės jėgos. Kompleksas apjungia savyje tiek fizinį, tiek ir psichinį darbą. Po praktikos kiekvienas pajunta naują jėgą savyje, jėga – skatinančią dar daug ką nuveikti savo gyvenime!

Reiki ratas

Teoriniai – praktiniai užsiėmimai, sveikatinanti praktika kiekvienam vyksta trečiadieniais
18:00 – 20:00 val.

Cigunas pradedantiesiems

vyksta ketvirtadieniais
18:00 – 20:00 val.

Adresas: Šiaurės pr. 8A, Kaunas
Užsiėmimus veda *Zita Grigaitienė*, tarptautinės Džun Juan ciguno mokyklos instruktorė, tradicinės ir netradicinės Reiki ir Karuna Reiki® meistrė

Senjorams taikomos nuolaidos

„Šuniškas draugas“: ar kaniterapija prilygsta gydymui?

Jeigu apklaustume naminių gyvūnų mylėtojus, kodėl jie laiko šunį, katę ar kokį nors kitą naminį gyvūną augintinį, nemaža dalis atsakytų, kad nori turėti draugą.
Jei tą patį klausimą užduotume garbaus amžiaus žmonėms, dauguma pasakytų, kad tai ištikimiausias, artimiausias draugas. Šeimos narys.
Ir šie jų atsakymai būtų tikrai nuoširdūs...

Žmogui senstant, artimųjų lieka vis mažiau. O jaustis reikalingam, būti mylimam nori kiekvienas žmogus. Būtent naminiai gyvūnai augintiniai praskaidrina senjorų kasdienybę, mažina atskirtį, suteikia gyvenimui prasmės.

Tyrimai rodo, kad šunį ar katę laikantys senjorai gyvena penkeriais metais ilgiau už tuos, kurie nelaiko jokio augintinio.

Kodėl taip yra?

Priežastys – fiziologinės ir psichologinės. Turėdamas augintinį žmogus yra priverstas daugiau judėti, dažniau būti gryname ore, užsiimti fizine veikla. Visa tai naudinga širdžiai, sąnariams – visam organizmui. Turėdamas augintinį žmogus jaučiasi įsipareigojęs. Gyvūnas dažniau jį pralinksmina, užpildo bendravimo tuštumą. Juk su gyvūnu galima pasikalbėti, viską išsipasakoti, ir svarbiausia, nesulaukti kritikos ar nepelnytų priekaištų.

Ir tikrai ne veltui šunys laikomi pačiais socialiausiais naminiais gyvūnais. Apie šunų empatiją, gebėjimą jausti žmogaus nuotaikas, net fizinę žmogaus būseną turbūt girdėjote visokių istorijų. Kartais net pasakoma: gyvūnai gydo.

Ne, jie negydo. Jie tik padeda sveikti. Mažina skausmą, įtampą, nerimą. Švelnaus kailiuko glostymas atpalaiduoja įsitempusius raumenis ir stabilizuoja emocijas. Šuns kamuoliuko ar kitokio žaislo mėtymas gerina judesius, stiprina motoriką.

Terapiniai užsiėmimai su specialiai paruoštu šunimi, vadovaujant savo srities medicinos specialistui, gali sulėtinti senatvinės silpnaprotystės vystymąsi.

Taigi kaniterapija nėra gydymas, greičiau, tai „slaptas ginklas“, kuris padeda kovoti su fizine ir psichine negalia. Šia proga verta priminti kaniterapijos apibrėžimą: tai alternatyvus, pagalbinis gydymo, reabilitacijos būdas, kai norint pasiekti geresnę fizinę, emocinę sveikatą, pagerinti pažintinius bei socialinius įgūdžius, naudojamas specialiai paruoštas šuo motyvacijai sustiprinti.

Kaniterapijos asociacijos atstovė Aurelija Staskevičienė

Sveikuolis – nuo bet kokio amžiaus!

Lietuvos sveikuolių sąjunga vienija daug nuostabių ir įdomių žmonių su savo unikaliomis istorijomis. Lukrecija Augustaitytė – šios sąjungos viceprezidentė. Moteris, siekianti nuolat gyventi sveikai ir siūlanti taip elgtis kitiems, vasaros stovyklose veda linksmas mankštas, skatina nuoširdų bendravimą ne tik su žmonėmis, bet ir su saule. Kaip ji sako, gyvenimas per trumpas būti surūgusiam.

Lukreciją Augustaitytę sutikome stovyklavietėje Šilalės rajone. Ten Sveikuolių sąjungos nariai aktyviai darbavosi, skatindami ir mokydami susirinkusiuosius gyventi sveikai. O stovyklautojai patys įvairiausi – nuo 6-metės iki vaikų tėvelių ir net garbaus amžiaus žmonių. Veiklos skirtingos, suskirstytos pagal amžių. Tačiau buvo ir kai kas bendro. Kiekvieną rytą L. Augustaitytė vedė mankštas. Žinoma, stovyklautojai patikino, kad anksti keltis buvo sunku tik pirmosiomis dienomis. Ir tvenkinio vanduo tik iš pradžių atrodė šaltas.

„Aš pati prie sveikuolių prisijungiau anksti. Vienu metu tiesiog visoje šalyje buvo bumas, kai visi turėdami rūpesčių dėl sveikatos, jungėsi prie jų grupelės. Tačiau dievulis mane ir taip apdovanojo sveikata, dėl kurios niekada neturėjau rūpesčių. Neturiu jų ir dabar. Mane į šią bendruomenę patraukė visai kiti dalykai. Turbūt žinote, kai sieki pergalių, norisi būti dėmesio centre, parodyti, ką sugebi fiziniam plane – esu baigusi kūno kultūros institutą. Tačiau galiausiai ima norėtis, ko nors brandesnio, ko nors kito. Su sveikuoliais aš tai atradau“, – kalbėjo apie save pašnekovė.

Turbūt daugeliui kyla asociacijos, jog sveikuoliai būna sulysę žmogystos, nevalgantys mėsos, net pašaipiai juokiamasi, jog minta vien lapais. Bet mankštas stovyklautojams vedanti moteris teigia, kad buvimas sveikuoliu nėra vien nevalgymas mėsos. Jos nuomone, tai nėra būtina sąlyga norint gyventi sveikai.

„Žinote kaip grubiai sako „sveikuolis tas, kuris nevalgo mėsos ir savo rūrą kiša į jūrą“. Dar būtinai šaltą jūrą. Bet ir mėsėdis gali būti sveikuoliu. Svarbu lavinti kūną fiziniame ir dvasiniame lygmenyje. Mes visi kartu tobuliname ir savo santykius – tas yra labai svarbu. Tai yra žmogui reikalingi atributai, kurie padeda išgyventi ir gyventi darnoje su savimi bei kitais. Laviname ir sugebėjimą valdyti savo emocijas. Aš su sveikuoliais visa tai darau ir man tai – nuostabu. Būna, jog užtenka atvažiuoti į būstinę, pamatyti savo kolektyvą ir širdis atsigauna. Mes visi iš tos pačios genties ir jaučiame stiprų ryšį. Manau, kad

„Svarbu lavinti kūną fiziniame ir dvasiniame lygmenyje. Mes visi kartu tobuliname ir savo santykius – tas yra labai svarbu.“

ir žmonės iš šono tai jaučia. O tai jausdami ir prisijungia prie mūsų, būna su mumis“, – džiaugėsi gyvenimišku atradimu Lukrecija.

Skamba kaip neįmanomas dalykas, lyg vaizdelis iš gražios atvirutės. Natūraliai kyla įtarimas, ar taip įmanoma. Tačiau Lukrecija Augustaitytė patikina – Sveikuolių sąjungos nariai patys gyvena taip, kaip siūlo ir kitiems. Jos tvirtinimu, visi yra linksmi, aktyvūs ir nuoširdžiai bendraujantys, kaip niekada nepabostančios klasikinės dainos.

„Savo gyvenimo būdą rodome visur. Vedame įvairias stovyklas su suaugusiais ir vaikais. Pravedame kartu rytines mankštas, užsiėmimus įdomius. Pagaliau turime ir senjorų stovyklą. Praėję 2016-ieji metai buvo paskelbti senjorų metais. Tačiau mums neužteko laiko ir, deja, nespėjome parengti stovyklos šiems žmonėms. Tačiau, laimei, šiemet pavyko.

Man labai nepatinka, kad žmonės ima manyti, jog yra vyresni, nebedirba ir jokio produkto nebesukuria, tad būdami pensininkais turi likti namie. Taip tikrai neturi būti. Pas mus sveikuoliuose amžiaus ribos nėra. Akivaizdus pavyzdys – mūsų prezidentas neturi nei 30-ties, o aš esu viceprezidentė ir jau baiginėju savo 67-uosius metus. Mes visi jaučiamės savi, esame bendraminčiai, todėl amžius neturi jokios įtakos“, – įtikinamai apie amžiaus ribų nebuvimą aiškino L. Augustaitytė.

Pirmoji šiemet surengta stovykla senjorams vyko Kaune, netoli Kačerginės. Pašnekovė pasakojo, kad

kasdienė rutina bei bendri stovyklos programos rėmai, tokie pat kaip ir kitose stovyklose, be jokių išimčių – rytinė mankšta, maudymasis po atviru dangumi bet kokiu oru, sveikas maistas ir, žinoma, įdomios paskaitos. Senjorams skirtoje stovykloje paskaitas skaitė žolininkai, sveiko maisto gaminimo paslaptis išmanantieji, taip pat atlikti ir gydomieji ritualai.

„Stovyklą pavadinome „Mes galim!“. Daug kas jau nurašo senolius, o neretai ir patys nusirašo. Bet vos tik pagalvojome apie šį pavadinimą, mums iškart dingo visos abejonės. Iš tikrųjų senjorai dar labai daug gali ir nereikia. Ne! Negalima jų nustumti į šalį. Dalyviai buvo labai įvairūs. Pastebėjome, kad tarp vaikų populiaru padovanoti tėvams kelialapį. Buvo net tokių stovyklautojų, kurie nepasirinko kelionės į Maldyvus ar kitus šiltuosius kraštus, o nutarė atvykti čia, pabūti su mumis. Manau, jie tiesiog mato plačiau ir žiūri giliau“, – dėstė savo nuomonę Sveikuolių sąjungos viceprezidentė.

Pasidarė smalsu, ar gali prie sveikuolių jungtis ir tie, kurie iki šiol šio žodžio savo kalboje nevartojo. Juk turbūt nėra taip paprasta tiesiog imti ir gyventi sveikai. Bet Lukrecija tvirtina, jog žmogus – „protingai surėdytas“ organizmas.

„Žinoma, kiekvienam iš mūsų tiksi biologinis laikrodis. Bet tereikia kūnui suteikti galimybę ir jis įrodys, kiek daug gali. Savo tarpe turime daug sėkmės istorijų, kurios įrodo, jog sveikuoliu gali tapti kiekvienas bet kuriame savo gyvenimo etape. Viena moteris numetė net 50 kg, tiesiog pradėjusi sveikai gyventi. Dabar ji turi savo sveiko maisto gaminimo įmonę. Norint ką nors pakeisti, reikia turėti ne tik noro ir valios, bet ir bendraminčių. Tada bus viskas lengviau – daug paprasčiau, kai šalia yra tas, kuris tavimi tiki. Kai manim kas nors pasitiki, aš žinau, jog galėsiu padaryti šimteriopai daugiau – mes vienas kitam auginam sparnus“, – sparnuotomis frazėmis kalbėjo Lukrecija.

Kai žmogus toks šiltas, įdomu kokios jo vedamos mankštos. Pati šio rašinio herojė teigė, jog stengiasi kiekvieną nors trumpam sugrąžinti į nerūpestingą vaikystę. Kodėl? Kad atitrūktume nuo rūpesčių, kad imtume grožėtis viskuo, kas mus supa.

„Stengiuosi, kad mankštos būtų žaismingos, kad žmonės nebūtų rimti, o džiūgautų. Paprastai tariant, padedu grįžti į vaikystę. Juk kiek šeimoje būna džiaugsmo, kai gimsta vaikas. Ir vaikai – jie nuo gimimo šypsosi dėl menkiausios priežasties. Bet su kiekvienais gyvenimo metais mes tampame vis rimtesni ir galiausiai pasidarome surūgę. Stovyklautojai, niekada nemėgę kūno kultūros pamokų, net sako, jog niekada nematė tokių linksmų mankštų. Bet vieną ypatingai linksmą mankštą atlaikę, žmonės ją atsimena visą dieną ir tokiu būdu visa diena būna smagesnė. Gyvenimas per trumpas būti surūgusiam, reikia šviesti. O tam, kad šviestum reikia šiek tiek pasistengti“, – rytinės mankštos privalumus liaupsino sveikuolė.

Baigiant pokalbį kilo dar vienas svarbus klausimas: o ką daryti po stovyklos, kai lieki vienas ir niekas tavęs nepralinksmins? Ir šioje situacijoje Lietuvos sveikuolių sąjungos viceprezidentė turėjo patarimą – pralinksminti save turėsi pats. „Ateina laikas, kai tiesiog turi vienas ryte pasinaudoti burtažodžiais „aš esu šypsena“. Iš savo patirties galiu pasakyti, kad ne visada ta šypsena jautiesi. Bet vis tiek taip sakyti reikia. Bėgu ryte ir kartoju sau šiuos žodžius, po kurio laiko net ir nenorom nusišypsau. Būtina mėgautis stichija – rytine tekančia saule, jos spinduliais. Net ir lietum, jei lyja. Tas džiaugsmas, nuolatinis stebėjimas tampa sielos maistu ir tikrasis maistas belieka tik priedas. Gal juokingai skamba, bet kaskart kalbuosi su saule, kaip su bet kokiu kitu asmeniu. Nuo tokių švarių minčių, noro ir pastangų valosi erdvė aplink mus, nes viskas gyva – kiek duodi, tiek gauni. Jei skleisime geras mintis aplink, tai gyvensime gražiau“, – optimistiškai apie sveiko gyvenimo paslaptis kalbėjo Lukrecija Augustaitytė.

Morta MIKUTYTĖ
Autorės nuotr.

VšĮ MEDA PROJECT

TURININGAS LAIKAS SU DRAUGAIS!

Senjore, kai širdyje vis dar esi jaunuolis...
Domiesi turiningu laisvalaikiu su draugais?
Patinka naujos pažintys?
Esi smalsus, nuolat tobulėjantis...
Tuomet viešosios įstaigos „Meda Project“ – 80 % DOVANA skirta būtent Tau!

Paskubėk, rink savo draugų komandą, tepkite sumuštinius, kepkite pyragus ir skubėkite į „EBRU ART” studijas Kaune bei Šiauliuose, nes čia tavęs laukia originali galimybė daryti tai, ko dar nemėginai!

„EBRU”, tai stebuklai ant vandens, kurie laukia tavęs užsiregistravus į pozityviausią projektą! Čia sutiksi bendraminčius, patirsi naujus įspūdžius, emocijas, o svarbiausia – visuomet išsineši pačią geriausią nuotaiką, kuri pataps PUIKIOS SVEIKATOS ŠALTINIU!

Daugiau informacijos, registracija „Ebru Art” studijose:

- Kaune – Šv. Gertrūdos g. 7; tel. +370 676 88088
- Šiauliuose – Dvaro g. 43; tel. +370 676 90098

Geriausios idėjos – vaikštinėjant

Janina Bazevičienė – grakšti, greita, energinga ir kupina naujų sumanymų. Ji - penkių anūkų močiutė ir kitai jos metų moteriai tos rolės ir pakaktų, juolab, kad Kaune yra visas ūkis – namai su dideliu sodu, kavinė. Tačiau Janina su bendraminčių kompanija jau ne vienerius metus rudenį ir žiemą praleidžia sveikatingumo stovyklose šiltuose kraštuose. Nežinia, ar taip būtų, jei prieš keliolika metų ji nebūtų susidomėjusi šiaurietišku ėjimu, apie kurio poveikį sveikatai ir gyvenimui šįsyk ir kalbamės.

Pašėlusi močiutė

Janina pagal išsilavinimą yra matematikė, pagal verslo patirtį – restoranų ir kavinių vadovė, o pagal pomėgius – naujų, paprastų ir malonių sveikatinimosi būdų ieškotoja. Naujausias – kombučia, natūralus vitaminų bei mineralų kupinas, natūraliai gazuotas įvairių uogų skonių gėrimas, kuriam paskirti pastarieji metai.

Jo, ko gero, taip pat nebūtų, jei pati nebūtų pasigedusi skanaus ir sveiko gėrimo, kaip kadaise pasigedo sporto, kuris tiktų anksčiau niekada nesportavusiam, o panorusiam tai daryti jau brandžiame amžiuje.

„Šiaurietišku ėjimu susidomėjau prieš keliolika metų, kai tai dar buvo jauna sporto šaka, kurios pradžia 1997 m. Jis atsirado Suomijoje, tačiau labai greitai išpopuliarėjo Vokietijoje, Norvegijoje, Švedijoje, Prancūzijoje, Italijoje, Austrijoje, JAV bei Japonijoje. Kadangi labai nemėgstu imtis ko nors nerimtai ir neįsigilinusi, nuvažiavau mokytis į Vokietiją. Ten įgijau trenerės sertifikatą ir buvau tikra, kad tikrai nepakenksiu sau dėl nežinojimo. Nesportavę žmonės, pradėję mankštintis vyresniame amžiuje, dažnai nukenčia neteisingai atlikdami tam tikrus judesius. Šiaurietiškas ėjimas geras ir ta prasme, kad jame nėra pavojingų judesių, tačiau neteisingai judant tiesiog nepatiriama ir didesnė nauda“, – apie savo pasirinkimą pasakoja Janina.

Lazdos be slidžių

Į Vokietiją mokytis ji važiavo dar ne kartą, tad dabar Janina tapo ne tik trenere, bet ir šiaurietiško ėjimo instruktorių rengėja. Dabar turi Vokietijoje esančios organizacijos „VDNOWAS“ aukščiausiojo lygio sertifikatą ir yra šios mokyklos padalinio Lietuvoje vadovė. Ji, beje, yra Šiaurietiško ėjimo asociacijos Lietuvoje steigėja ir valdybos narė. Labai gali būti, kad jos veidas matytas daugelyje Lietuvos vietovių, juk propaguoti šiaurietiško ėjimo ji vykdavo ir į atokiausią kampelį.

Tačiau iš pradžių Janina narsiai vaikštinėjo mojuodama lazdomis viena, nors tuomet ir pašaipų apie namie paliktas slides prisiklausydavo. Paskui daugėjo smalsuolių, panorusių išbandyti tas lazdas, jie ir tapo pirmaisiais mokiniais.

Kam tinka ir kam ne?

„Labai džiaugiausi atradusi tokį man malonų būdą judėti gryname ore. Šiaurietiškas ėjimas pagrįstas ėjimo judesiais, todėl žmonės nesunkiai jo išmoksta. Itin tinka vyresnio amžiaus žmonėms, kurie dėl įvairių negalavimų negali bėgioti ar kitaip sportuoti. Ėjimas atsispiriant lazdomis naudingas ne tik kojų, bet ir viršutinės kūno dalies

„Šiaurietiškas ėjimas geras ir ta prasme, kad jame nėra pavojingų judesių, tačiau neteisingai judant tiesiog nepatiriama ir didesnė nauda.“

raumenims, tad darbuojasi per 90 procentų kūno raumenų. Nugara ir sąnariai neapsunkinami, todėl tinka ir žmonėms, kuriuos kankina jų skausmai. Einant atpalaiduojami kaklo ir sprando srities raumenys, gerinama kvėpavimo organų, širdies ir kraujagyslių veikla“, – vardija privalumus Janina.

Ji skatina širdies ir kraujo apytakos sutrikimų turinčius žmones iš pradžių pasitarti su medikais, o jau paskui pradėti vaikščioti su lazdomis. Su jomis vaikštant gerinama širdies ir kraujagyslių veikla bei virškinimas, plaučiai, smegenys geriau aprūpinami deguonimi, mažėja stresas, tačiau medikai patars dėl tinkamo krūvio ar jo paskirstymo. Mat šis ėjimas reikalauja tam tikrų fizinių pastangų ir nėra toks kaip paprastas pasivaikščiojimas.

Dar Janina sako, kad šiaurietiškam ėjimui netinka bet kokios lazdos. Specialios šiaurietiško ėjimo tuščiavidurės lazdos pagal tam tikrą technologiją gaminamos iš stiklo ir anglies pluošto. Jos yra tvirtos ir lengvos, su specialiu pirštinės formos dirželiu ir lengvai nuimamais guminiais antgaliais.

„Kai daugybė žmonių įsitikino, kad šiaurietiškas ėjimas pagerina laikyseną ir eiseną, sumažina sąnarių apkrovimą, pagerina fizinę būklę,

> Ėjimas atsispiriant lazdomis naudingas ne tik kojų, bet ir viršutinės kūno dalies raumenims, tad darbuojasi per 90 procentų kūno raumenų

suteikia žvalumo ir pasitikėjimo savimi bei mažėja kraujospūdis, nukrenta cholesterolio kiekis kraujyje, kilo mintis jo pagalba veikti ir kūno svorį. Todėl mūsų stovyklos Ispanijoje ir Kanaruose populiarios ne tik tarp ieškančiųjų sveikatos. Ten pusryčiaujame tirštais kokteiliais iš vaisių bei žalumynų ir visos dienos meniu yra tik iš augalų. Iš jų galima pasigaminti net grietinės ir pieno skonio pagardų. Organizmas ne tik valomas, bet ir subalansuotai maitinamas, o derinant tai su šiaurietišku ėjimu ir maudynėmis šiltame vandenyje, grakštėja kūno linijos, skaistėja oda. Ką ir sakyti apie teigiamas emocijas, kylančias bendraminčių kompanijoje ir gausybę įspūdžių svečioje šalyje, ypač įvertinant, kad Lietuvoje tuo metu jau šaltoka“, – juokiasi Janina, radusi puikų būdą gelbėtis nuo šalčio ir rudeninės pilkumos.

Veikla vietoje malonios tinginystės

Kartą žiemą praleidusi Kanaruose ir pamačiusi, kiek ten žiemoja brandaus amžiaus žmonių, Janina ėmė sukti galvą ką įdomaus nuveikti. Kelių mėnesių tinginystė jai visiškai netinka – nuobodu. Tad iš pradžių kvietėsi drauges, kartu ieškojo pramogų ir vaikštinėjo pakrante su lazdomis. Greitai kilo mintis apie organizuotą augalinę mitybą, kuri neišbalansuotų organizmo, tad susirado ją išmanančių.

Paskui pagalvojo, kad daug smagiau drauge nuomotis atskirą vilą su baseinu, o dar vėliau praturtino programą meditacijomis, joga, šiuolaikiškais rankdarbiais. Tad programa kaskart kiek skiriasi ir todėl vilioja ją pakartoti. Todėl ir vietos kartais keičiasi, juk vaikštinėjant su lazdomis ir gėrintis vaizdais, ilgainiui norisi pamatyti ką nors visai naujo.

„Būna, kad tik mūsų stovyklose kažkas pirmąsyk išmėgina šiaurietišką ėjimą. Technikos išmokstama lengvai, ji nesudėtinga. Vienam užtenka vienos pamokos, kitiems prireikia ir penkių. Daug priklauso nuo koordinacijos, laikysenos ir net mokėjimo teisingai eiti. Daug žmonių neteisingai stato pėdas ar nejudina rankų. Rankų mostai itin svarbūs, mat neatliekant jų iš peties, kūnas negauna naudos“, – pasakoja Janina.

Tempą ir nuotolius kiekvienas pasirenka sau tinkamiausius, nors verta turėti omenyje, kad norint pajusti šiaurietiško ėjimo naudą, rekomenduojama vaikščioti bent 3-4 kartus per savaitę po valandą.

Jokių ypatingų reikalavimų aprangai ir apavui nėra. Svarbu, kad avalynė būtų patogi, pastorintu padu, turėtų apsaugą kulnui. Svarbiausia – tinkamos lazdos. Tikrųjų šiaurietiškų lazdų strypai turi būti iš amortizuojančios medžiagos, ilgis turi būti parinktas atsižvelgiant į ūgį. Strypai neturi būti pagaminti iš aliuminio, nes tada gamintojai įdeda amortizatorių (anti-shock), dėl kurio einant lazdos perduoda į kojas bei rankas vibracijas bei vargina.

www.siaurietiskasejimas.lt
www.GyvenuMyliuAtostogauju.lt

Nuolaidų kuponas senjorams šiaurietiško ėjimo lazdoms įsigyti
15 % nuolaida
lazdas įsigyjant adresu V. Krėvės 28a, Kaunas
Tel. pasiteiravimui +370 657 61704

Rudens asortimentas pievose. Žolininko patarimai

Gan dažnai vos atsiradus kokiems nors negalavimams kreipiamės į vaistininkus, kurie pasiūlo tablečių. Vienos nuo skausmo, kitos gerina širdies darbą, trečios stiprina kaulus, ketvirtos... ir taip be galo. Tačiau žolininkas, „Žolinčių akademijos“ viceprezidentas Marius Lasinskas teigia, kad daugelį problemų palengvinti ar net išspręsti gali žolelės. Šįkart „60+“ puslapiuose – pokalbis apie rudenį renkamas gamtos dovanas.

Pradžiai – trys žolininkų taisyklės

Apie vaistinius augalus ir jų poveikį išmanantis žolininkas, lektorius Marius Lasinskas mielai patarinėja žmonėms, nuo kokių negalavimų padeda vienokie ar kitokie augalai, kaip juos vartoti. Primiršta senolių išmintis, kuria kadaise daugelis naudojosi, pamažu atgyja entuziastų tarpe. Tačiau „Žolinčių akademijos“ viceprezidentas teigia, jog ne visada pastebime tai, kas mums po nosimi. „Vyresnio amžiaus žmonės labai dažnai galvoja, kad juos puola vien tik ligos, kūnas silpsta ir nebėra kuo džiaugtis. Iš tiesų, reikėtų suprasti, kad tai pats gražiausias išminties amžius ir yra daug sukauptos patirties, kurią gali perduoti jaunesniems. Tik štai užklupusios bėdos verčia koncentruotis į kūną, jo siunčiamus signalus. Štai čia derėtų atsigręžti į gamtą, kurioje yra daug pagalbos. Tereikia tik žinoti kaip ja pasinaudoti“, – teigė M. Lasinskas.

Žolininkas pasakojo, kad skirtingos žolelės gali pagelbėti nuo pačių įvairiausių bėdų. Ir jos, skirtingai nei vaistai, daugeliu atvejų kovoja ne su pasekmėmis, o su pačia negalavimų priežastimi. Tik, be jokios abejonės, vartojant žoleles ir vaistus, reikia atsižvelgti į jų suderinamumą. Norint savarankiškai pasinaudoti gamtos suteikiama nauda, būtina įsidėmėti tris pagrindines nuo neatmenamų laikų žolininkų skleidžiamas taisykles.

„Renkant žoleles reikia atsižvelgti į metų laikus – kur tuo metu didžiausia naudingųjų medžiagų sankaupa. Pavasarį daug naudingų medžiagų susikaupę šaknyse, vasarą – lapuose ir žieduose. Vėliau, rudenį renkame sėklas bei dar galima kasti šaknis. Būtent dabar ir yra sėklų bei šaknų metas.

Prieš einant žoliauti reikia žinoti tris pagrindines taisykles. Senoliai sakydavo, jei nesivadovausi tomis taisyklėmis, tai susirinksi ne maistą, o nuodą“, – rimtai į savo darbą žiūri pašnekovas.

Pirmoji taisyklė: prieš einant rinkti žolelių žmogus turi būti tinkamai nusiteikęs, susikaupęs. Anot žoli-

ninko, seniau ir pasimelsdavo prieš žoliaujant, su niekuo nesikalbėdavo iš ryto. Taip pat svarbu eiti gerai nusiteikus.

Antroji taisyklė: privalu padėkoti gamtai, augalams ir medžiams, kurie savo gėrybėmis dalinasi su žmogumi. Marius Lasinskas čia pat priduria papildęs šią taisyklę – gamtai atsidėkoti galima paimant bent vieną šiukšlę, kurių pievose ir miškuose pastaruoju metu tikrai nestinga.

Trečioji taisyklė: „nešienauti“ visų žolelių iš pievos. Pagal nerašytą tvarką nuo senų laikų įprasta sakyti – žmogui priklauso vienas ketvirtadalis. Kas liko – tas gamtos.

Šias taisykles žinant, jau galima eiti žoliauti.

Kalcio bomba dilgėlėse

Galima lankytis pievoje tam, kad pasigrožėtum gamta ir jos vaizdais. Tačiau bent kiek apie augalus nusimanantis žmogus iš jos grįš nešinas naudingomis augalų dalimis. Ir nereikia būti labai išmanančiu. Žolininkas Marius pataria, kad šiuo metu pats tinkamiausias laikas rinktis dilgėlių karolius – sėklas. O dilgėles pažįsta turbūt kiekvienas.

„Dilgėlėse ypač gausu kalcio, kurio vyresniems dažnai trūksta. O tada nuo menkiausio judesio byra kaulai, darosi silpni. Taip pat yra kalio, naudingo širdžiai, magnio bei kitų mikroelementų. Tik sėklas reikia

> „Dilgėlėse ypač gausu kalcio, kurio vyresniems dažnai trūksta“

gerai sukramtyti. Vyresniems žmonėms ir vaikams užtenka maždaug pusės arbatinio šaukštelio per dieną. Suaugusiems reiktų šaukštelio. Dilgėlė ne tik turi savo sudėtyje kalcio, bet ir padeda jį organizmui įsisavinti. Jos sėklas galima naudoti ir kaip prieskonius. Tik renkant reikėtų naudotis sieteliu, pro kurį išbyrėtų sėklytės, bet nepatektų vabaliukai. Surinktas sėklas kaip prieskonius berkite į sriubą ar kitokį maistą. Bet nereikia virti, nes tada dingtų naudingos medžiagos. Tiesiog į patiektą sriubą ar kitokį patiekalą įsiberkite sėklyčių“, – patarė M. Lasinskas.

Žolininkas taip pat paaiškino vieną bendrą vardiklį visoms sėkloms – jos turi sunkiai virškinamą luobelę ir žarnynas naudingųjų medžiagų per ją nepasisavina. Todėl sėklas reikia brinkinti arba kramtyti, kad naudingosios medžiagos būtų prieinamos virškinimo sistemai.

„Vyresni žmonės išsigąsta, kad dilgėlė skatina kraujo krešėjimą ir dėl to jos vengia. Bet to bijoti nereikia. Nuo pusės šaukštelio sėklyčių ar lapų arbatos puodelio niekam kraujas neims krešėti labiau nei įprasta. Man teko domėtis moksliniais tyrimais, kurie įrodė, jog reiktų bent 600 dienų gerti dilgėlių ekstrakto, atitinkančio arbatos kasdien po litrą ar du. Štai tada būtų tikimybė, kad kraujas ims krešėti sparčiau. Bet tokiais kiekiais tikrai niekas negeria“, – paneigė daugeliui iki šiol žinotą mitą specialistas.

Kaip aiškina M. Lasinskas, vartojant žoleles rekomenduojama daryti pertraukas. Savo klientams žolininkas pataria vieną konkrečią žolelę vartoti 7 dienas ir daryti 3 dienų pertrauką. Jei vartojamas žolelių mišinys, galima gerti 21 dieną ir tada daryti 7 dienų pertrauką.

Nuvertinamos pievų gėrybės

Dažnai pievose galima užtikti gyslotį, kuris žolininkų vadinamas organizmo kanalizacijos tvarkytoju.

Teigiama, kad jis puikiai sutvarko žarnyną, jei sutrinka jo funkcija. Šiuo metų laiku jau gausu gysločio sėklų. Jų galima sukramtyti valgomąjį šaukštą arba užplikyti arbatą. Tačiau ir arbatą išgerti reikia su nuosėdomis, sukramtant sėklytes. Kitaip poveikis nebus juntamas. Esant didesniems nesklandumams su žarnynu, galima gysločio sėklų vartoti po šaukštą kas 3-4 val.

Marius Lasinskas garsiai pasakė – priemiesčio pievučių siaubu praminta kiaulpienė yra tiesiog Dievo dovana Lietuvai. Ir kaimynai tikrai neturėtų skųstis, kai jų pievutėje užsisėja šis augalas. Anot žoleles išmanančio vyro, geriau eiti laukan ir pasirauti sau kiaulpienės šaknų.

„Šis augalas savo gerųjų savybių gausa kone lenkia ženšenį. Jis mažina cholesterolį, gerina kepenų veiklą, peristaltiką, stiprina atmintį, padeda sergantiems cukriniu diabetu, skystina kraują. Ir dar daugybė kitų privalumų. Dabar jau renkamos kiaulpienės šaknys ir tai daryti gali kiekvienas, kol eina kastuvą į žemę įkišti. Tereikia jas švariai nuplauti, supjaustyti gabaliukais, džiovinti nuo 40 iki 60 laipsnių temperatūros įkaitintoje orkaitėje ar specialioje džiovyklėje. Tokie gabaliukai skanūs kaip žemės riešutai, nes išdžiovinti praranda kartumą. Jų galima šaukštelį per dieną sukramtyti. O iš sausai paskrudintų ir sumaltų kiaulpienės šaknų išeina puikus kavos pakaitalas. Daugiau skrudinant kava bus stipresnė, tik kofeino nebus“, – dalijosi receptais lektorius.

Galima pastebėti ir baltai žydinčias kraujažoles, kurios puikiai valo kirmėles iš organizmo. Jau pats augalo pavadinimas atskleidžia, kad padeda kraujui. Taip pat, gerina kepenų veiklą. Norint stipresnio efekto reiktų imti kietį arba pelyną, kurį galima paskaninti trupučiu čiobrelio ir medaus.

Greičiausiai niekas nesusimąstė, koks naudingas gali būti raudonasis dobilas. Jis tinkamas aterosklerozės profilaktikai. Taip pat Marius teigia, jog cholesterolio kiekis organizme ne šiaip padidėja – gal jis saugo kraujagysles nuo sutrūkinėjimo? Tad žolininkas pataria, jog ne visada cholesterolio kiekį reikia mažinti sintetiniais vaistais – pamėginkite į pagalbą pasitelkti raudonuosius dobilus.

> „augalai kaip ir grybai – kaupia viską, kas yra dirvožemyje. Todėl nereikėtų žolelių rinkti prie pat kelio, tvarto ar miesto zonose“

„Dobilai padeda vyresnio amžiaus moterims, nes yra puikus izoflavonoidų šaltinis, puikiai reguliuoja hormonus. Iš jų gamina specialiai moterims skirtus papildus. Tačiau, kam pirkti papildus, kai galima pačiai pakramtyti natūralių dobilų arba darytis arbatą – užpilti tik 5 minutėms. Taip pat patogu ir skanu dėti į salotas. Sudžiovinus galima ir kaip prieskonį panaudoti.

Žinomus virškinimą skatinančius vaistus gali pakeisti raudonėlis. Dabar prasidėjęs jo antras augimas, jei kas turi pasisėjęs. Jei raudonėlis nepadėtų, tai pelynas tikrai išgelbės – jis kaip gera organizmo šluota. Užves kiekvieną varikliuką. Dar dabar pelyno žydinčių viršūnėlių galima rasti“, – linksmai apie augalų gerąsias savybes pasakojo pašnekovas.

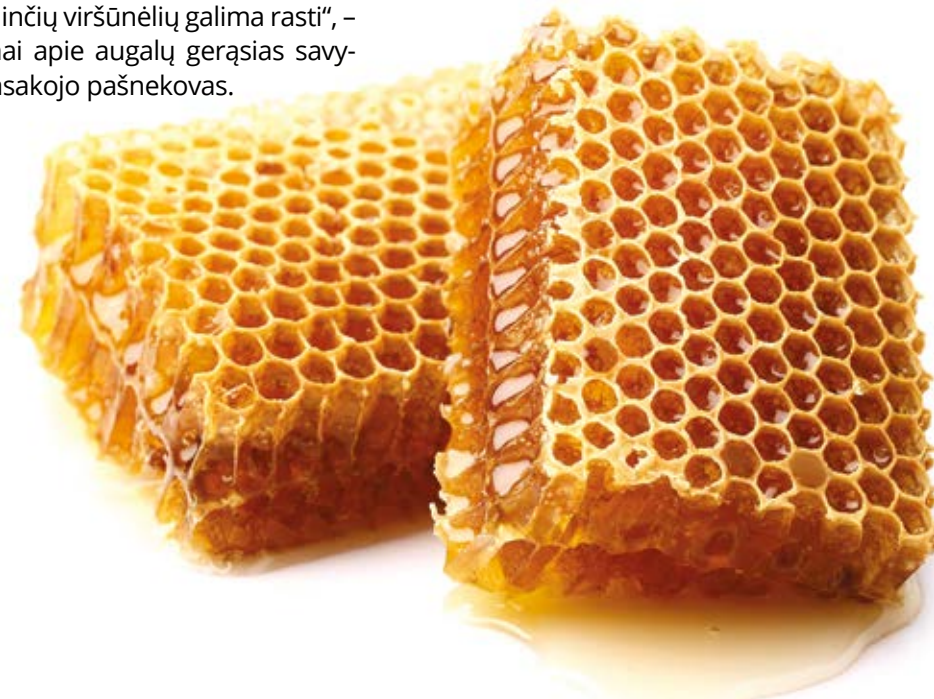
Vietoje cukraus – medus

Marius teigia, kad augalai kaip ir grybai – kaupia viską, kas yra dirvožemyje. Todėl nereikėtų žolelių rinkti prie pat kelio, tvarto ar miesto zonose. Vargu, ar pavyks rasti idealiai švarią vietą, kur žmogus nevaikščiotų. Bet bent kiek nuošalesnėje pievoje augalai tikrai bus pakankamai švarūs.

„Žolelių gerųjų savybių įsisavinimui labai padeda medus. Lyžtelėjus medaus, medžiagų įsisavinimas pagerės nuo 30 iki 70 proc. Tik nereikia padauginti – gali padidėti cukraus kiekis kraujyje. Dar sako, kad jei žmogus yra ugningas, jam visada karšta, tai tokiam nereikia daug medaus – jis karštį tik dar padidins. Bet šąlančiam žmogui didesnis medaus kiekis turės šildantį poveikį“, – teigė M. Lasinskas.

Anot vaistininko – žolininko, žolelės veikia kiekvieną skirtingai. Vienam gali padėti daugiau, kitam mažiau. Mes esame skirtingi: skiriasi mūsų mityba, judėjimas, kūno sudėtis ir t. t. Kiekvienas žmogus unikalus. Ir žolelės gali suveikti kitaip. Žolininkai tiksliau žoleles priskiria po asmeninio pokalbio – išsiaiškina reikalingą informaciją apie žmogaus kūną, įpročius, organizmo reakcijas ir tada gydomųjų žolelių paskyrimas būna kur kas tikslesnis.

Morta MIKUTYTĖ



Kūrybos studija „Meno Sparnai“

Menas žmogų lydi visur nuo gimimo. Visa aplinka (gatvės, buitis, drabužiai, laisvalaikis, bendravimas ir t. t.) yra susijusi su menu. Darbas bet kurioje srityje visada yra efektyviausias, mylimiausias, įdomiausias, jeigu jis dirbamas kūrybingai. Kūrybiškumas puošia kiekvieno žmogaus gyvenimą, praturtina vidinį pasaulį bei džiugina sielą.
Jauna kūrybos studija „Meno sparnai“ kviečia visus vaikus, paauglius, suaugusius ir senjorus besidominčius menu apsilankyti ir išbandyti savo jėgas dailės ir taikomojo meno srityse.

Studija siekia kiekvienam individualiai padėti lavinti kūrybiškumą, išpildyti menines svajones, išlieti emocijas, atrasti savyje naujus talentus ir nuosavą stilių, meno kalba išreikšti savo tikrovę. O kas geriau už meną ir mėgstamą veiklą padeda atsiskleisti? *Menas – tai dailininko sutvarkyta tikrovė, kurioje atsispindi jo temperamentas, pasireiškiantis stiliuje* – teigia Andrė Morua.

Kurti, mokintis, ieškoti naujų žinių bei įspūdžių yra naudinga bet kokiame amžiuje. O vyresniame amžiuje – tai tiesiog būtina. Jau sustatyti prioritetai, jau „pastatytas namas, užauginti vaikai ir pasodintas medis“. Jau yra sukauptas didelis patirties, įvykių ir jausmų bagažas, kurį galima iš naujo patirti meno pagalba.
Ypatingą dėmesį studija skiria taikomajai tekstilei. Tai labai įdomus ir platus tradicinių technikų ir eksperimentų laukas. Užsiėmimų metu stengiamės susipažindinti su įvairiomis technikomis, atrasti mėgstamiausias, derinti jas tarpusavyje, o gal ir modifikuoti. Liejimas ant šilko, medžiagos marmuravimas, batika, šibori, dažymas įvairiais rišimo bei lankstymo būdais, šlapias ir sausas veltinis, audimas ir rištinis – tai tik šios tekstilės pagrindas. Kiekviena išvardinta technika turi savo niuansus, ypatumus ir mažas paslaptis. Dirbant toliau jus galite atrasti savo tematiką, stilių, o gal net nepakartojamą autorinę techniką. Studijoje mėgstame įvairumą ir kursų metu siūlome taip pat išbandyti kitas įvairių taikomųjų menų technologijas: siūlų grafiką, ganutel, štampavimą, dekupažą. Kažkurios technikos reikalauja tikslumo, kruopštumo ir laiko, o kažkurios technikos reikalauja ekspresyvumo ir drąsos, bet visos suteikia galimybę atskleisti savo individualumą. Tokia kūrybinė veikla ne tik ramina, suteikia naujas teigiamas emocijas bei sutvarko vidinius išgyvenimus, bet ir padeda atrasti naujas galimybes svajonėms, praplėsti akiratį, toliau džiaugtis gyvenimu, pailginti ir pagerinti jo kokybę bei nukreipia dėmesį nuo kasdieninių problemų. Taikomasis menas yra dar malonus tuo, kad žmogus netik pajunta kūrybos džiaugsmą, bet ir sukuria nuostabius vienetinius rūbus, aksesuarus, interjero detales ir kitas dekoracijas, kurios vėliau džiuginą akį, papuošia autorių ir jo namus. Užsiėmimų metų mes ne tik supažindiname su technika, bet sukuriam funkcionalų daiktą: išmarginta skara ar drabužis, nuvelta tašė, išausta pagalvė, išpinta interjero dekoracija, išdekoruota dėžutė ar rėmelis, išsiuvinėtas dekoratyvinis pano, pasiūtas minkštas žaislas ir pan.
Taip pat rankdarbiai padeda treniruoti smulkiąją motoriką ir stimuliuoja smegenų veiklą, gerina koordinaciją, skatina atmintį, erdvinį ir asociatyvų mąstymą, ir žinoma, atsipalaiduoti. Ir dar vienas, bet svarbus šios veiklos pliusas – tai problemos ką padovanoti artimiesiems ir draugams sprendimo būdas. Jums nereikės daugiau lakstyti po parduotuves ieškant originalios dovanos, kuri tiktų konkrečiam žmogui, jus galite sukursite nepakartojamą ir nuoširdžiai „brangią“ dovaną.

Kviečiame apsilankyti ir išbandyti taikomosios tekstilės bei kitų taikomųjų menų technikas.
Senjorams suteikiama 20% nuolaida.
Susisiekti su mumis ir gauti daugiau informacijos galite tel. +370 603 69339 arba www.facebook.com/MenoSparnai/

Šokiai yra pats smagiausias būdas būti fiziškai aktyviais

Mokslininkai teigia, kad šokant dirba labai daug skirtingų raumenų, todėl mūsų kūnai stiprėja. Kadangi judesiai derinami su muzika, juos reikia atlikti tinkama tvarka ir prisiderinti prie grupės šokėjų ar partnerio, tokiu būdu lavinama atmintis ir gerinama smegenų veikla. Teigiama, kad šokiai mažina daugybės ligų, susijusių su vyresniu amžiumi, riziką. Juk smagu žinoti, kad linksmas užsiėmimas yra dar ir labai naudingas sveikatai. Tad šokite į sveikatą!

Kaina: 12 eur

per mėnesį (1 kartą per savaitę)

dance 4 FUN

Gintarės ir Tomo Slausgalvių
šokių studija „Dance4fun“

Baltų pr. 81, Kaunas
tel.: +370 614 27000
el. paštas: info@dance4fun.lt
www. dance4fun.lt

100 KARTŲ SUMAŽĖJO

akinių rėmelių kaina!

Pasiūlymas taikomas akinių rėmeliams iš specialios kolekcijos

Vizija OPTIKA

Senjorams - 20% visoms prekėms

Akcijos galioja akinius gaminantis „Vizija optika“ salonuose.
Nuolaidos nesumuojamos.

www.optikavizija.lt