

KITOKS GYVENIMAS

Džiaugtis gyvenimu amžius – ne riba

Jiems šešiasdešimt, gal kiek daugiau. Bet stebint jų vikrumą, grakštumą, azartą sporto varžytuvėse, išvermę kelionėse, erudiciją įvairiuose konkursuose, negali nematyti iš jų trykštančio gyvenimo džiaugsmo. Iš kur jie semiasi jėgų, kokios jų jaunatviškumo paslaptys? Juk ne vienas, sulaukęs tokio amžiaus ir baigęs profesinę karjerą, pasijunta nebereikalingas ir ima bodeltis savimi, aplinkiniams, jų kalbos sukasi tik apie ligas. Teisingai pastebėjo rašytoja Doris Lessing: „Žmonės patys nusprendžia pasenti. Tarsi pasakytų sau: na,

štai ir viskas, aš pasenau. Ir tada jie pasensta“. Bet gyventi dar reikia apie dvidešimt metų. Statistika byloja, kad kasmet ilgėja žmogaus gyvenimo trukmė. Kaip nugyventi tuos likusius metus, priklauso tik nuo mūsų pačių. Ar laimingesnis būsi, jei nuolat niurzgėsi ir skysies nepritekliais, kamuojamais skausmais, nutulisiais vaikais, netektimis? Gyvenimas; tapus „etatiniais „Sodros“ darbuotojais“, nesustoja. Kuo jį užpildyti? Gal padės mano kalbinti pašnekovai, kurių pozityvus požiūris į gyvenimą ne vienas leis iš naujo atrasti save

ir nelaukti to, kas neišvengiamai ateis... Pakalbinau ir rajono visuomenei noriu pristatyti būrj gyvenimo rudeniu besidžiaugiančių senjorų, sutiktų vykdant projektą „Sveikame kūne – sveika siela“. Jie ten buvo greičiausi, taikliausi, vikriausi, puikiai išmanantys apie sveikuolišką maistą, vaistažoles, išsamiai pristatę Kretingą ir žymiausias kraštiečius. Jų veiklumas, dvasinis turtingumas, energija, sveika gyvensena tebus paskata kiekvienam (ir daug jaunesniam) rūpintis savo kūnu ir siela. Savo gyvenimiška išmintimi ir pi-

lietiška pozicija jie pasidalijo atsakydami į keletą klausimų.

Ar turite (turėjote) sveikatos problemų? Ar mėgstate (mėgote) sportuoti? Kokiam maistui ir gėrimams teikia te pirmenybę? Kokie jūsų pomėgiai, veikla? Kas yra geros nuotaikos šaltinis? Jūsų jaunatviškumo receptas. Kas džiugina-liūdina Kretingoje?



Stanislava Zakličkienė, keturių anūkų močiutė:

1. Kai užsimi miela veikla, apie ligas nėra kada galvoti.
2. Labai daug vaikštai, važinėju dviračiu, šoku, bėgioju, plaukiuju.
3. Atsisakiau rūkytų gaminių, iš dalies mėsos. Valgau daug daržovių, kurias pati užsiauginu. Pavasariais stengiuosi suvalgyti kuo daugiau pumpurų, pienui, žliugių. Geriu vaistažolių arbatas.
4. Mėgstu važinėti dviračiu – džiaugtis gamta ir gražiomis sodybomis. Mėgstu ir turistines keliones autobusu. Su bendraminčiais lankiausi Kroatijoje, Ispanijoje, Turkijoje, Bulgarijoje. Sielą nuramina gera knyga, muzika, žiemą mežu. Renku vaistažoles ir grybą. Mano močiutė buvo žolininkė ir gerbiama kaimo pribuvėja, pas gimdyvę vykstanti su ryšulėliu žolių. Mama žinojo visas gydomasias žolių savybes, šį mūsų šeimos pomėgį perėmė ir mano dukra.
5. Keliuosi anksti, 5-6 valandą. Vasarą rytais vaikštai basa po rasą, maudausi jūroje, pamiegu hamake, dabar turėsiu savo sūpuokles. Žiemą rytais pabėgioju basa po sniegą, vakarais mėgstu žolelių vonias. Daug šypsau, mėgstu bendrauti su geranoriškais nusiteikusiems žmonėms, pro ausis praleidžiu skundus, verkšlenimus, apkalbas.
6. Kai nori matyti grožį, tai ir matai jį. Norėtūsi sutikti daugiau jį kuriančių bei puoselėjančių kitų rankomis sukurtą.



Stasė Grikišenė, buvusi pedagogė, keturių anūkų močiutė:

1. Nuo vaikystės buvau judri, užsigrūdini, tad ir ligos nelabai kibo.
2. Daug įtakos turėjo vyras: sukilo pavydas, kaip sveikai jis

gyvena, tad aš iš pasyvios stebėtojos tapau jo pasekėja. Nuo ankstyvo ryto bėgioju, po 30 min. mankštiniuosiu.

3. Prie sveiko maisto taip pat pratinasi palengva. Vyras tuo domėjosi, skaitė daug literatūros ir vis mane perspėdavo, kad aš maitinuosiu netinkamai. Prieš 9 metus visiškai atsisakiau mėsos. Viskas prasidėjo nuo Gavėnijos pasninko. Dabar valgau daug daržovių, vaisių ir jaučiuosi gerai.
4. Visada mėgome keliauti. Aplankyta daug šalių. Puikiai išpūdziai iš paskutinių kelionių po Izraelį, Norvegiją, iš kelionių su TAU studentais. Dvasios atgaiva – bažnyčia, penktus metus lankau TAU universiteto užsiėmimus, kur labai patinka. Myliu ir labai rūpinuosi namuose esančiais gyvūneliais: 2 šuniukai ir papuga.
5. Gera sveikata. Daug judu, mano diena prasideda 5 val. ryto. Šaltas dušas. Vaikai dovanoja kuponus kūno masažui. Šeimos narių meilė man teikia didžiausią laimę.
6. Bendrovės „Kretingos komunalininkas“ darbuotojams dar labai reiktų kontroliuoti, kad mikrorajono parkas būtų švaresnis. Ypač prie Pestauninko upeilio: laiku nenupjaunama žolė, neišvežamos šiukšlės. Gaila, kad ir miesto centro estetika atsilieka nuo Telšių, Plungės, Gargždų.



Alfonsas Griškys, pelnęs išvermingiausiojo senjoro titulą:

1. Vaikystėje sirgdavau, bet jau penktoje klaseje nusimečiau šiltus rūbus, šalikus, kepures. Nuo tada baigėsi peršalimo ligos. Darbai prie namo statybos, darbai vasaros atostogų metu Kurmaičiuose užgrūdino ir fiziškai sustiprino.
2. Visada laisvalaikį skirdavau maudynėms tvenkiniuose, spardžiau futbolo kamuolį, šaudžiau iš lanko. Gyvenime teko išbandyti ne vieną sporto šaką: krepšinį ir tinklinį, futbolą ir stalo tenisą, badmintoną.
3. Kažkada išpažinau valgytą „kultą“, tad apie 40-uosius gyvenimo metus buvau aptukęs, kas kenkė sveikatai. Bet atsiradęs sveikos gyvensenos judėjimas, valia, sveikuolių parašytos knygos leido man pasikeisti. Jau kelios dešimtys metų, kai turiu gyvenimo tikslą – sveikai gyventi ir sulaukti gražios senatvės. Vadovaujuos Kristaus mokymu: valgyti nuo dievo stalo – vaisius, daržoves, uogas – ir papasninkauti.
4. Mėgstu fizinį darbą, judėti, ypač keliauti. Aplankyta beveik visa Europa. Žavi įspūdinga gamta, miestai, paminklai.
5. Kūniško ir dvasinio sveiko gyvenimo siekimas yra mano gyvenimo variklis, suteikiantis energijos ir geros nuotaikos. Maloniai jaučiuosi su savo artimiausiais žmonėmis, kaimynais, bendraminčiais, bendradarbiais.
6. Labiausiai džiugina, kad aktyviai veikia TAU su savo 4 fakultetais, vienijantis kelis šimtus tobulėti norinčių senjorų. Tik menka finansinė parama iš valstybės bei savivaldybės biudžetų rodo nepakankamą dėmesį vyresnio amžiaus žmonėms. Džiugina tai, kad mieste aplinka rūpinasi ne tik individualių namų savininkai, bet ir daugiabučių gyventojai, nors, aišku, ne kiekvieno buto gyventojas. Liūdina, kad miestas neturi tokio architektūros, koks buvo gerbiamas E. Gedrimas. Apleisti miesto centro pastatai nerodo savivaldybės darbuotojų iniciatyvos investicijų paieškos. Seniūnaičiai paskirti, o kur jų veikla atsispindi? Nei konkursų, nei susitikimų su daugiabučių gyventojais... Nemalonu, kad taip vangiai sprendžiamas statomos bibliotekos klausimas, ignoruojama gyventojų nuomonė dėl netinkamai parinktos sporto komplekso statybos vietos. Komunalininkų vadovams galima pareikšti daug priekaištų. Pastebime, kad prie ankstesnių vadovų miesto veidas labiau švytėjo.

mas, valia, sveikuolių parašytos knygos leido man pasikeisti. Jau kelios dešimtys metų, kai turiu gyvenimo tikslą – sveikai gyventi ir sulaukti gražios senatvės. Vadovaujuos Kristaus mokymu: valgyti nuo dievo stalo – vaisius, daržoves, uogas – ir papasninkauti.

4. Mėgstu fizinį darbą, judėti, ypač keliauti. Aplankyta beveik visa Europa. Žavi įspūdinga gamta, miestai, paminklai.
5. Kūniško ir dvasinio sveiko gyvenimo siekimas yra mano gyvenimo variklis, suteikiantis energijos ir geros nuotaikos. Maloniai jaučiuosi su savo artimiausiais žmonėmis, kaimynais, bendraminčiais, bendradarbiais.
6. Labiausiai džiugina, kad aktyviai veikia TAU su savo 4 fakultetais, vienijantis kelis šimtus tobulėti norinčių senjorų. Tik menka finansinė parama iš valstybės bei savivaldybės biudžetų rodo nepakankamą dėmesį vyresnio amžiaus žmonėms. Džiugina tai, kad mieste aplinka rūpinasi ne tik individualių namų savininkai, bet ir daugiabučių gyventojai, nors, aišku, ne kiekvieno buto gyventojas. Liūdina, kad miestas neturi tokio architektūros, koks buvo gerbiamas E. Gedrimas. Apleisti miesto centro pastatai nerodo savivaldybės darbuotojų iniciatyvos investicijų paieškos. Seniūnaičiai paskirti, o kur jų veikla atsispindi? Nei konkursų, nei susitikimų su daugiabučių gyventojais... Nemalonu, kad taip vangiai sprendžiamas statomos bibliotekos klausimas, ignoruojama gyventojų nuomonė dėl netinkamai parinktos sporto komplekso statybos vietos. Komunalininkų vadovams galima pareikšti daug priekaištų. Pastebime, kad prie ankstesnių vadovų miesto veidas labiau švytėjo.

6. Džiugina mieste ruošiamos šventės, amatų mugės. TAU ir „Bočių“ veikla, kurioje aktyviai dalyvauju. Liūdina, kad vėjas iki pavasario parkuose draiko rudenių sugrėbtus lapus. Jų krūvos tikrai nepuošia – ar negalima greičiau išvežti?

Zina Jančiauskienė, 8 anūkų močiutė:

1. Sveikata nesiskundžiu.
2. Dviratis – mano draugas.
3. Maistui neišranki – valgau viską.
4. Mėgstu dirbti sode, būti gamtoje, keliauti. Dainuotu folkloro ansamblyje „Gervelė“.
5. Nuotaiką skaidrina bendravimas su nezyžiančiais ir neišpuikusiai bendraamžiais. Džiaugiuosi kiekviena diena, bundančia gamta.
6. Labai gera gyventi Kretingoje, nes yra kur pasivaikščioti.

Agidija Kvasienė, buvusi vyrėja:

1. Nei anksčiau, nei dabar sveikata nesiskundžiu.
2. Mankštinausi visada.
3. Labiausiai mėgstu įvairias salotas iš žalių ar virtų daržovių.
4. Patinka megzti, ypač iš senų mezginių ką nors nauja sukurti. O jau keliauti kaip mėgstu!



Agidija Kvasienė, buvusi vyrėja:

1. Sveikata skūstis negaliu.
2. Daug vaikščioju.
3. Valgau viską po truputį. Pats geriausias gėrimas yra vanduo.
4. Skaitau, neriū. Su malonumu lankau TAU užsiėmimus, bendrauju su žmonėmis, keliauju – aplankyta daugelis Europos šalių. Vasaras leidžiu Palangoje

Išnaršiau visą Lietuvą, pabuvau Latvijoje, Estijoje, Lenkijoje, Baltarusijoje, Kroatijoje, Kretoje, Turkijoje, Maltoje, Maljorkoje.

5. Energijos suteikia judėjimas ir šaltas vanduo, bendravimas su vaikais ir anūkais, su žmonėmis, kurie nekniukia apie ligas ir bėdas. Patinka optimistai, kokia ir pati stengiuosi būti, stiprūs, patys įveikiantys savo bėdas ir negadinantys kitiems nuotikos. Neslėpsiu – save „palepinu“ ir nauju pirkinium...

6. Džiugina mieste ruošiamos šventės, amatų mugės. TAU ir „Bočių“ veikla, kurioje aktyviai dalyvauju. Liūdina, kad vėjas iki pavasario parkuose draiko rudenių sugrėbtus lapus. Jų krūvos tikrai nepuošia – ar negalima greičiau išvežti?



Zina Jančiauskienė, 8 anūkų močiutė:

1. Sveikata nesiskundžiu.
2. Dviratis – mano draugas.
3. Maistui neišranki – valgau viską.
4. Mėgstu dirbti sode, būti gamtoje, keliauti. Dainuotu folkloro ansamblyje „Gervelė“.
5. Nuotaiką skaidrina bendravimas su nezyžiančiais ir neišpuikusiai bendraamžiais. Džiaugiuosi kiekviena diena, bundančia gamta.
6. Labai gera gyventi Kretingoje, nes yra kur pasivaikščioti.



Galina Seiko, buvusi ekonomistė:

1. Sveikata skūstis negaliu.
2. Daug vaikščioju.
3. Valgau viską po truputį. Pats geriausias gėrimas yra vanduo.
4. Skaitau, neriū. Su malonumu lankau TAU užsiėmimus, bendrauju su žmonėmis, keliauju – aplankyta daugelis Europos šalių. Vasaras leidžiu Palangoje

prie jūros.

5. Judėjimas, noras kuo daugiau pamatyti ir sužinoti.
6. Liūdina, kad daugelis nesveikai gyvena, vartoja alkoholį. Ir amžiaus statyba Kretingoje – bibliotekos pastatas.

Pranas Andriejaitis, pradėjęs aštuntą dešimtį senjoras:

1. Vaikystėje buvau ligų puodelis. Sveikata pasitaisė, kai pradėjau maudytis šaltoje Baltijos jūroje. Mano dėdė – krikštaitėvis išgyveno iki 103 metų, tad ir aš privalečiau nemažiau.
2. Sportas mano gyvenime visada užėmė ir užima deramą vietą. Žaidžiau futbolą ir krepšinį, mėgstu šachmatus ir šaškes. Esu aktyvus šių varžybų dalyvis. Šoklumo ir greitumo taip pat nepraradau: iš vietos į tolį nušoku 2 metrus, 100 m nubėgu per 16 sekundžių.
3. Valgau viską, bet tik Lietuvoje išaugintą ir pagamintą maistą. Neskubėdamas. Vadovaujuosi gydytojos Eugenijos Šimkūnaitės patarimais.
4. Mėgstu pasigalvoti su loginio mąstymo reikalaujančiomis užduotimis – galvosūkiais, savo žinias ir atmintį nuolat tobulinu sprendžiamas kryžiažodžius. Patinka keliauti, pasižiūrėti gerą kino filmą.
5. Gyvenu pagal principą: „Nėra to blogo, kas neišėtų į gera“. Esu optimistas – visada tikiu, kad rytoj bus geresnis. Laimingas, kad šalia turiu ištikimą gyvenimo draugę, su kuria kartu jau 48 metus.
6. Džiugina gražianti Kretinga, bet liūdina, kad ji nebeturi kino teatro.

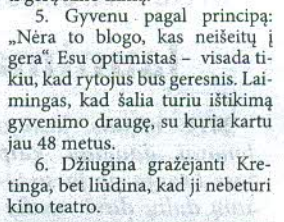


Pranas Andriejaitis, pradėjęs aštuntą dešimtį senjoras:

1. Ne visada sveikatą tausojau, bet, jei sulaukiau 70 metų,

Albertas Mikučionis, savi-kritiškai įvertinęs save „Aš irgi ne saldinais“:

1. Ne visada sveikatą tausojau, bet, jei sulaukiau 70 metų,



Albertas Mikučionis, savi-kritiškai įvertinęs save „Aš irgi ne saldinais“:

1. Ne visada sveikatą tausojau, bet, jei sulaukiau 70 metų,

