

Lapkričio 20 dieną susibūręs Joniškio rajono jaunimas dalyvavo seminare „Mityba pagal metų laikus“. Seminarą vedė Žolinčių akademijos vadovė Danutė Kunčienė. Jo metu buvo atskleistos sveikos mitybos paslaptys. Sužinojome, kad lietuviškas krienas niekuo nenusileidžia atvežtiniam imbierui. Danutė Kunčienė sako, kad renkantis prieskonius įtakos turi metų laikas. Vasarą paprastai turime vartoti šviežius lapelius, o žiemą - daugiausia šakneles ar sudžiovintas sėklas.

Lapkričio 24 dieną jaunimas buvo išvykęs į Klaipėdą susitikti su sveikos gyvensenos specialistais. Dalia Beata Kasmauskaitė – sąmoningo kvėpavimo praktikos Meistrė, supažindino jaunimą su kvėpavimo terapija, jos nauda žmogui: „Kuo yra ypatingas kvėpavimas? Mes kvėpuojame visą savo gyvenimą ir tartum gyvename oro okeane. Todėl kvėpavimas kartais tampa beveik nepastebimu, ir būna sunku suvokti tą jėgą ir energiją, kuri glūdi mūsų kvėpavime. Kaip gi tai vyksta? Pergyvenant bet kurią iš emocijų, kvėpavimas keičia ritmą, intensyvumą, amplitudę. Tai yra, skirtingas emocijas atitinka skirtingos išraiškos kvėpavimas. Pergyvenant labai stiprias emocijas kvėpavimas dažnai nutrūksta (mums „užgniaužia kvapą“ – dėl baimės, pykčio, t.t.). Vaizdžiai tariant, šie pergyvenimai tarsi „įsirašo“ į žmogaus kvėpavimą ir gali ilgam pasilikti, netgi jeigu apie tai nežinome arba jau nebeatsimename. Taip susiformuoja mūsų kvėpavimo įpročiai.“

Po tokios įžangos dalyvavome kvėpavimo terapijos sesijoje. Vėliau vykome prie jūros. Pajūriu pasivaikščiujome šiaurietiškai. Nors oras ir buvo nepalankus, bet tai nesutrukdė jaunimui gerai praleisti laiką, pasigėrėti rudenine jūra, pasportuoti. Visi gerai pailsėję, įgiję naujų įspūdžių, patirčių, gera nuotaika grįžo namo.

