NAUJIENLAIŠKIS

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

BIRŽELIO NR. 56

Jeigu Jūsų kas nors paklaustų, apie ką Jums yra vasara, ką atsakytumėte? Apie ramybę? Laiką sau? Poilsį? O gal atvirkščiai – darbą ir skubėjimą? Kad ir koks būtų Jūsų atsakymas, linkime, kad kiekvieno vasaroje liktų laiko sustoti ir pajausti, kaip kūną maloniai šildo saulės spinduliai, ir pasimėgauti jaukiais vasaros vakarais būnant dabarties akimirkoje.

AKTUALIJOS 2 psl.
SVEIKATA 6 psl.
RENGINIAI 10 psl.
RECEPTAI 11 psl.
TYRIMAI 12 psl.

IŠSKIRTINIS DĖMESYS DARBUOTOJŲ SVEIKATAI ĮGAUNA VIS DIDESNĘ REIKŠMĘ

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, įgyvendindamas įvairias sveikatinimo veiklas Klaipėdos ir Neringos miestų savivaldybėse, neaplenkia ir čia įsikūrusių įmonių. Su daugeliu jų bendradarbiavimas tęsiasi jau ne vienerius metus ir duoda puikių rezultatų – visuomenės sveikatos specialistams jau retai kada patiems tenka siūlyti savo paslaugas, nes įmonės pačios kviečia į svečius ir mielai dalyvauja Sveikatos biuro siūlomose veiklose, taip pat atvyksta ir į miestuose organizuojamus renginius. Pastaraisiais metais dar labiau džiugina faktas, kad sveikatinimo veiklomis domisi vis daugiau įmonių, ne tik klausiančių, ką sveikatos specialistai gali pasiūlyti, bet ir išsakančių savo poreikį, besidalijančių idėjomis, kurios vėliau neretai tampa puikiais gerosios praktikos pavyzdžiais sveikatos specialistų darbe su kitomis tikslinėmis grupėmis.

Darbingo amžiaus žmonės – tai ta tikslinė grupė, kuri, kaip žinia, gyvena labai aktyviu tempu, daug jėgų ir energijos atiduoda siekdami tikslų profesinėje srityje. Tai neabejotinai yra labai svarbu ir sveikintina, tačiau dėl to neretai vis mažiau laiko lieka savo paties sveikatai – tiek fizinei, tiek psichologinei – puoselėti. Atsižvelgiant į tai, labai svarbu, kad aktyviai dirbantis žmogus turėtų kuo daugiau galimybių gerinti savo sveikatą ten, kur tuo metu yra, su tomis priemonėmis ir galimybėmis, kurias tuo metu turi.

Sveikatos specialistai, įgyvendindami sveikatinimo veiklas įmonėse, dažnai išgirsta klausimą, kodėl gera darbuotojų saugos ir sveikatos būklė yra naudinga pačiai įmonei. Europos saugos ir sveikatos darbe agentūros teigimu, rūpinantis darbuotojų sveikata ir sauga, galima pagerinti verslo efektyvumą, taip pat apsaugoti savo darbuotojus. Be to, patiriama mažiau išlaidų ir sumažėja rizika darbo vietose, todėl taip pat mažėja darbuotojų nedarbingumas ir kaita, rečiau įvyksta nelaimingų atsitikimų, sumažėja bylinėjimosi grėsmė. Kitas svarbus aspektas – užtikrinamas didesnis verslo tęstinumas, todėl didėja veiklos našumas – išvengiama incidentų ir nelaimingų atsitikimų, įrangos gedimų ir procesų trikdžių. Na ir galiausiai sutvirtėja įmonės padėtis darbo rinkoje ir pelnoma geresnė reputacija tarp tiekėjų, klientų ir kitų partnerių.

Nors pastaruosius metus Sveikatos biuro specialistai, plėtodami sveikatinimo idėjas įmonėse, didžiausią dėmesį skyrė fiziniam aktyvumui (prisiminkime daugiametį konkursą „Judriausia įmonė“, kuris netgi buvo įtrauktas į gerųjų praktikų pavyzdžių sąrašą Lietuvos mastu), šiemet, atsižvelgdami į įvairiapusį įmonių darbuotojų poreikį, šiek tiek persiorientavo ir pradėjo įmonėms teikti kompleksinius sveikatinimo paslaugų paketus, į kuriuos įeina sveikos mitybos žinių gerinimas, fizinio aktyvumo skatinimas, psichologinės sveikatos stiprinimui skirtų įgūdžių formavimas, pirmosios pagalbos teikimo mokymai, paskaitos užkrečiamųjų ligų profilaktikos, aplinkos sveikatos, burnos sveikatos temomis.

Šių metų pavasarį Sveikatos biuro specialistai aplankė itin daug įmonių. Vienose didesnį dėmesį skyrė fiziniam aktyvumui, kitose – emocinės sveikatos gerinimui, o būta ir tokių, kurios išsakė norą susipažinti su visa visuomenės sveikatos specialistų siūloma informacija.

„Požiūris – tai mažytis dalykėlis, kuris padaro didelį skirtumą.“ Vinstonas Čerčilis

„Džiugu, kad atsiranda vis daugiau įmonių, kurios nori palaikyti ryšį, remdamosi tęstinumo principu, duodančiu geriausių rezultatų. Tokios įmonės kartu su visuomenės sveikatos specialistais išanalizuoja įmonės poreikius ir parengia sveikatinimo veiklų planą numatytam laikotarpiui. Svarbus tokio plano privalumas – įmonių darbuotojams, norintiems dalyvauti veiklose, nereikia niekur vykti – sveikatos specialistai darbuotojams patogiu laiku atvyksta į įmonę ir veiklas veda poilsio zonose, pasitarimų kambariuose, o neretai ir pačiose darbo vietose – ar tai būtų darbastalis su kompiuteriu, ar gamybos patalpos. Be to, esant poreikiui, visuomenės sveikatos specialistai veiklas veda ir nuotoliniu būdu – tokia bendravimo forma itin išpopuliarėjo ir pasiteisino pandeminiu laikotarpiu," – mintimis dalijosi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktorė dr. Jūratė Grubliauskienė.

Sveikatos biuro specialistų teigimu, vykdant sveikatinimo veiklą, labai svarbu matyti veiklos prasmę – tai motyvuoja būti pavyzdžiu, įkvėpti kitus rinktis sveikesnį gyvenimo būdą. Tačiau dar vienas, ne ką mažiau svarbus dalykas, yra dalyvių atsiliepimai, jų entuziazmas tęsti pradėtas veiklas ir pačių iniciatyva jose dalyvauti.

„Švęsdama darbų saugos dieną AB „Klaipėdos baldai" komanda nusprendė pasinaudoti Sveikatos biuro paslaugomis ir visą savaitę skyrė renginiams, gerinantiems darbuotojų sveikatą ir saugą. Labai džiaugiamės, kad turėjome galimybę pasimankštinti su visada besišypsančia ir gerą nuotaiką spinduliuojančia trenere, kad galėjome pasiklausyti paskaitos apie sveiką mitybą ir padiskutuoti šia tema su mitybos specialiste. Taip pat labai įdomu buvo klausytis paskaitos apie psichinę sveikatą ir kaip ją pagerinti, o ypač didelio susidomėjimo sulaukė paskaita apie pirmosios pagalbos teikimą, kurios metu lektorė taip įtraukė mūsų darbuotojus, kad net iki šiol kolegos dalijasi įspūdžiais. Džiaugiamės, kad mūsų darbuotojai labai entuziastingai įsitraukė ir dalyvavo visuose renginiuose. Mūsų draugystė su Sveikatos biuru ir toliau tęsiasi, kad būtų sveikesni ir laimingesni mūsų darbuotojai," – gerų atsiliepimų apie Sveikatos biuro vykdytas veiklas įmonėje neslėpė AB „Klaipėdos baldai" saugos darbe vadovas Tomas Kiudelis.

Jeigu esate Klaipėdos ar Neringos miestų savivaldybėse veikiančios įmonės darbuotojas (nebūtinai vadovas, juk iniciatyvą gali rodyti kiekvienas) ir jums rūpi jūsų ir kolegų sveikata, maloniai kviečiame kreiptis į Sveikatos biuro specialistus ir kartu atrasti tinkamiausią jūsų įmonei sveikatinimo veiklų planą, kuris, pažadame, nebus nuobodus – įtrauks skirtingus poreikius turinčius, suteiks daug naudingų, mokslu grįstų žinių ir padės įgyti naudingų įgūdžių sveikatai.

Susidomėjusius kviečiame kreiptis mob. tel. 8 640 93 340 arba el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt

„Dėkingoje širdyje visuomet yra vasara." Celia Thacter

PASAULINĖ MAISTO SAUGOS DIENA „SAUGESNIS MAISTAS – GERESNĖ SVEIKATA“

Jungtinių Tautų Organizacijos dėka birželio 7-ąją pasaulyje minima Maisto saugos diena, norint atkreipti dėmesį maisto saugumą. Nors gamintojai turi gaminti, o tiekėjai – tiekti tik saugų maistą, maisto sauga yra ir vartotojų atsakomybė.

Ką reiktų daryti, kad vartojamas maistas būtų saugus ir nesukeltų nepageidaujamų simptomų?

- **Laikykitės švaros.** Žmogui pavojingų mikroorganizmų galima rasti ant įvairiausių paviršių, kuriuos nuolat liečiame. Kad jie nepatektų su maistu į žmogaus organizmą, būtina tinkamai plauti rankas ir tinkamai prižiūrėti virtuvės inventorių. Rankas plaukite prieš ruošdami maistą, kiekvieną kartą po sąlyčio su žalia mėsa, kiaušiniais ir kt., taip pat plaukite rankas pasinaudoję tualetu bei prieš valgį.
- **Vartoti paruoštą maistą ir žaliavą laikykite atskirai**. Žaliavoje (termiškai neapdorotame gyvūniniame maiste) gali būti pavojingų mikroorganizmų, kuriais gali būti užterštas jau paruoštas vartoti maistas. Reikia atkreipti dėmesį į maisto laikymą, t. y. vartoti paruoštą maistą laikykite atskirai nuo gyvūninės kilmės žaliavų, bei į maisto ruošimą – naudokite atskiras lenteles ir peilius arba po sąlyčio su gyvūniniu maistu juos gerai nuplaukite.
- **Tinkamai termiškai apdorokite.** Aukštesnėje nei 70 ˚C temperatūroje žūva dauguma ligas sukeliančių mikroorganizmų, todėl rekomenduojama maistą tinkamai apdoroti verdant arba kepant, ypač gyvūninės kilmės.
- **Tinkamai laikykite maistą**. Kambario temperatūroje mikroorganizmai labai greitai dauginasi, dalis jų gali būti sveikatai pavojingi, todėl paruošto maisto nepalikite kambario temperatūroje ilgiau kaip 2 valandas. Užšaldytą maistą atitirpinkite šaldytuve, o ne kambario temperatūroje.

MINIMA PASAULINĖ APLINKOS APSAUGOS DIENA

Pasaulinę aplinkos apsaugos dieną, minimą birželio 5-ąją, inicijavo ir paskelbė Jungtinių Tautų Generalinė Asamblėja 1972 m. Stokholme vykusios tarptautinės konferencijos, skirtos globalinėms aplinkos problemoms spręsti, atidarymo metu. Konferencijos dalyviai – 115 šalių ir tarptautinių organizacijų atstovai – pareiškė, kad gamtos ištekliai, įvairios ekosistemos turi būti išsaugotos ateities kartoms.

Kaip minima ši diena?

Ši diena yra svarbi kiekvienam žmogui. Jungtinės Tautos siekia informuoti pasaulio visuomenę įvairiais aplinkosaugos klausimais bei ragina politikus imtis konkrečių veiksmų. Daugelyje šalių šią dieną pasirašomos arba ratifikuojamos tarptautinės konvencijos, steigiamos institucijos aplinkos ir ekonominės plėtros klausimams administruoti. Pasaulinė aplinkos apsaugos diena yra diena, kada organizuojami įvairūs renginiai: varžybos dviračiais, žalieji koncertai, rašinių bei piešinių konkursai, medelių sodinimo, aplinkos tvarkymo akcijos. Ši diena yra reikšminga ir žiniasklaidai. Tūkstančiai žurnalistų rašo straipsnius bei rengia specialias laidas įvairiomis aplinkos apsaugos temomis, demonstruojami šiai dienai skirti dokumentiniai filmai, rengiamos fotografijos parodos, organizuojami seminarai, apskritojo stalo susitikimai, simpoziumai.

Kaip pakeisti susidariusią situaciją?

Jeigu dabartinė tarša nemažės, kaip skelbia Jungtinių Tautų aplinkos programa, iki 2050 m. jūrose bus daugiau plastiko nei žuvų. Apie kovą su plastiko tarša pastaruoju metu kalba visa Europa, į kurią nukreiptas pasaulio dėmesys. Aplinkos tarša kasmet nužudo daugiau žmonių negu karai, stichinės nelaimės ir badas, be to, daro didžiulę žalą ekonomikai.

Europos Parlamento nutarimu nuo 2021-ųjų prekyba vienkartiniais plastikiniais indais, šiaudeliais ir ausų krapštukais Europos Sąjungoje bus nutraukta. Bus draudžiama prekiauti vienkartiniais plastikiniais daiktais, kuriems yra lengvai prieinamų alternatyvų. Dažnai tokie daiktai naudojami trumpai, tačiau išmesti į atliekas jie nesuyra ne vieną dešimtmetį. Nuo jų ypač kenčia jūros ir vandenynai – plastikinės šiukšlės sudaro apie 80 proc. jūrose randamų atliekų. Plastiko dalelių randama vėžlių, ruonių, paukščių, žuvų bei vėžiagyvių organizmuose – taip jos patenka ir į žmonių maistą. Europos Sąjungos valstybės taip pat turės imtis būtinų priemonių, kad sumažintų likusių plastikinių maisto ir gėrimų pakuočių naudojimą. EP ir Taryba sutarė įpareigoti valstybes iki 2029-ųjų pasiekti, kad būtų surenkama 90 proc. plastikinės taros, taip pat iki 2025-ųjų užtikrinti, kad būtų perdirbama bent 25 proc. plastikinės taros, o iki 2030-ųjų pasiekti 30 proc. perdirbimo lygį.

„Mūsų gyvenimo tikslas – būti laimingiems.“ Dalai Lama

KORONAVIRUSO PANDEMIJOS ĮTAKA VISUOMENĖS PSICHIKOS SVEIKATAI

Kiek daugiau nei prieš dvejus metus per visą pasaulį ėmė ristis koronaviruso banga. Spaudoje ėmė rastis pirmieji straipsniai ir pranešimai apie šios ligos plitimą. Ir nors kurį laiką COVID-19 atrodė tolima egzotika, maždaug po pusmečio ji tapo iššūkiu, atnešusiu daug jausmų ir pokyčių įvairiose gyvenimo srityse daugeliui pasaulio žmonių.

Pandemija dar kartą patvirtino, kad tai, kas nauja, nepažinta, atrodo nekontroliuojama, jaučiamės nesaugūs, neužtikrinti dėl savo ateities, nežinomi dalykai kelia nerimą, baimę, įtampą, stresą. Šių jausmų generatoriais tapo kasdien stebimi augantys susirgimų ir mirčių skaičiai, diena iš dienos besisukantys televizijoje, radijuje, naujienų portaluose, socialiniuose tinkluose, artimųjų bei kolegų tarpusavio pašnekiuose.

Susirgimų paplitimas pareikalavo įvairių valdymo priemonių taikymo, o tai sąlygojo pokyčius ekonominėje, socialinėje ir psichologinėje plotmėse. Daugelis šalių užvėrė savo sienas, apribojo fizinio kontakto galimybes, darbai ir mokslai persikėlė į nuotolį keturiomis sienomis apribotuose namuose, priešakinėse linijose dirbantys specialistai neskaičiavo nei savo darbo valandų, nei jėgų. Dalis mūsų iš labai arti susipažino su koronavirusu, jo atnešamu skausmu dėl turtinių ir neturtinių praradimų, o visai tai, be abejonės, paliko savo pėdsaką ir mūsų psichikoje (Hannemann, Abdalrahman, Erim, Morawa, Jerg-Bretzke, Beschoner, Geiser, Hiebel, Weidner, Steudte-Schmiedgen & Albus, 2022).

Ryškiausiosios psichikos sveikatos blogėjimo tendencijos stebimos nuo pandemijos pradžios maždaug iki 2021 m. pavasario. Ne vieno tyrimo autoriai pastebi, kad pandemijos metu reikšmingai išaugo depresijos ir nerimo rodikliai. Depresyvumui įtakos turėjo prasti santykiai, kylantys konfliktai, patiriamas fizinis ir / ar psichologinis smurtas, kilę iššūkiai nuotolinio mokymosi plotmėje (Barbieri, Giuntella, Saccardo & Sadoff, 2021; Türkēapar, Kahya, Ēapar-Taşkesen. & IŞI.)

Pandemijos laikotarpiu taip pat padažnėjo nerimo problemos: socialinės fobijos, panikos sutrikimas, potrauminio streso sutrikimas, atsiskyrimo nerimas, generalizuotas nerimas ir pažeidimo baimė. Nerimo sunkumų atsiradimui įtakos turėjo per didelė informacijos gausa, perdėtas domėjimasis epidemiologinėmis naujienomis, artimųjų susirgimai koronavirusu (Damiano, Santi, Beach, Pan, Lucchetti, Smith, Forlenza, Fricchione, Miguel, Lucchetti, 2021; Repšytė, Veitaitė, Gasienė, 2021). Buvo pastebėta, kad įvedus karantino apribojimus, dažniau nei iki tol vaikams kilo dėmesio sutelkimo, miego, bendravimo su bendraamžiais, padidėjusio dirglumo, hiperaktyvumo, sutrikusio elgesio sunkumų. Su didesniu psichologiniu pažeidžiamumu pastebimos ir dažnesnės mintys apie savižudybę. Neįprasta, prisitaikymo reikalaujanti padėtis išryškino, kad stokojama konkrečių problemų sprendimo ir emocijų reguliavimo įgūdžių, o jaunimas neretai tuo tikslu griebiasi kompiuterių bei išmaniųjų telefonų taip vystant priklausomybę (Repšytė, Veitaitė, Gasienė, 2021). Mažesnė įtaka psichikos sveikatai pastebima tarp asmenų, pasižyminčių didesniu psichologiniu atsparumu ir sunkumų valdymu, pasirenkančių aktyvias, į emocijas orientuotas įveikos strategijas (Hannemann, Abdalrahman, Erim, Morawa, Jerg-Bretzke, Beschoner, Geiser, Hiebel, Weidner, Steudte-Schmiedgen & Albus, 2022).

„Tikiu, kad jeigu žmogus visuomet žvelgtų į dangų, galiausiai jam išaugtų sparnai.“ Gustavas Floberas

Pandemijos poveikis vaikų psichikos sveikatai nevienareikšmiškas. Jam didelės įtakos turėjo šeiminis kontekstas bei vyraujantis psichologinis mikroklimatas, kuris arba pagilino sunkumus, arba sustiprino šeimos tarpusavio bendrystę, palaikymą, saugumo jausmą, psichologinį atsparumą ir sudarė sąlygas kiekvienam šeimos nariui paaugti kaip asmenybei. Manoma, kad šeimos ritualai didina psichologinį vaiko atsparumą ir saugumo jausmą tiek aukštos, tiek žemos rizikos situacijose. O fizinis aktyvumas mažina hiperaktyvumo problemą. Visgi ryškesnis neigiamas pandemijos poveikis psichikos sveikatai pastebimas tarp tėvų, auginančių jaunesnius ar sveikatos sunkumų turinčius vaikus arba kurie vieni augina vaiką (Repšytė, Veitaitė, Gasienė, 2021).

Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centro mokslininkai pastebėjo, kad prasidėjus pandemijai gerokai padidėjo medicinos darbuotojų perdegimo sindromo rizika, dažiau kilo minčių apie profesijos keitimą, darbuotojai daugiau nei anksčiau jautėsi depresiški, išgyveno nerimą ir baimingumą, ir tai turėjo neigiamos įtakos ne tik patiems darbuotojams, tačiau ir jų artimųjų psichikos sveikatai. Turkų mokslininkai Samet Mermerkaya ir Fadime Çinar (2022) atliktoje metaanalizėje antrina aukščiau išsakytiems pastebėjimams bei juos papildo nemigos sunkumais, pandemijos metu paplitusiais tiek bendrojoje populiacijoje, tiek konkrečiai medicinos darbuotojų, slaugytojų imtyje. Beveik ketvirtadalis medicinos darbuotojų šiuos sunkumus įveikinėjo vartodami alkoholį. Kitų šalių praktikos rodo, kad neigiamą pandemijos įtaką medicinos darbuotojams buvo galima sušvelninti, jei tik gydymo įstaigose būtų sistemingiau ir nuosekliau diegiamos streso valdymo strategijos ir sukuriamos realios psichologinės pagalbos galimybės specialistams (Norkienė, Kvedaraitė, Geležėlytė, Dumarkaitė, Truskauskaitė-Kunevičienė, Daniūnaitė ir kt., 2020).

„Nėra neįmanomų svajonių. Tėra tik mūsų ribotas įsitikinimas apie tai, kas yra įmanoma.“ Betė Mendi Koni

MAISTO PRODUKTŲ ETIKETĖS

Perkant maisto produktus vertėtų atkreipti dėmesį į maisto produktų etiketes. Daugeliui tai atrodo tarsi sudėtingas maisto pasaulis, tačiau pasirinkti sveikesnį produktą galime kiekvienas. Keletas patarimų renkantis maisto produktus:

1. **Maisto produktų sudėtis**. Labai svarbu atkreipti dėmesį į pateiktos sudėties pirmuosius žodžius. Dažniausiai visi išvardinti ingredientai yra surašyti nuo didžiausio iki mažiausio kiekio produkte. Tad jeigu pirmasis ingredientas yra cukraus ar riebalų šaltinis, tuomet patartina tokį gaminį vartoti tik retkarčiais.

Cukraus ar riebalų šaltiniai gali būti užvardinti ir kitais pavadinimais, dažniausiai jie gali klaidinti vartotoją ir pirkėjas gali tiesiog nesuprasti, koks yra iš tiesų ingredientas.

Riebalų šaltiniai kitaip: aliejai, taukai, kokosų aliejus, palmių aliejus.

Cukraus šaltiniai kitaip: cukrozė, maltozė, laktozė, dekstrozė, gliukozė (jei sunku įsidėmėti visus šiuos pavadinimus, galite įsiminti tik galūnę -ozė), gliukozės sirupas, kukurūzų sirupas, maltodekstrinas, įvairių sulčių koncentratas.

2. **Transriebalai arba kitaip – riebalai „žudikai"**. Transriebalai yra pramoniniai, tačiau gali būti ir natūralios kilmės. Natūraliai transriebalų yra atrajojančių gyvūnų (karvių, avių, ožkų) riebaluose – jų mėsoje ir pieno produktuose. Transriebalų gali susidaryti aukštoje temperatūroje (maždaug 220 ˚C ar aukštesnėje) kaitinant aliejų ar jame gruzdinant maisto produktus. Pramoniniai transriebalai susidaro cheminiu būdu, kai hidrinimo proceso metu augalinis aliejus paverčiamas pusiau kietais riebalais. Iš dalies hidrinti augaliniai aliejai yra pagrindinis pramoninių transriebalų šaltinis, kuriuose, priklausomai nuo gamybos technologijos, transriebalų kiekis svyruoja nuo kelių iki 50 proc. ir daugiau. Iš dalies hidrinti augaliniai aliejai naudojami margarinuose bei ruošiant komercinį maistą (viešasis maitinimas ir maisto gamybos pramonė), jie patrauklūs maisto produktų gamintojams, kadangi pasižymi ilga tinkamumo vartoti trukme, yra stabilūs (gali būti pakartotinai kaitinami), jų pusiau kieta konsistencija ypač tinka kepiniams, saldumynams, greitajam maistui gaminti.

Taigi, maisto produktų etiketėse transriebalus galime atpažinti iš tokių įrašų: „visiškai hidrinti riebalai" arba „iš dalies hidrinti riebalai".

Transriebalai ypač didina riziką susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, II tipo cukriniu diabetu, nutukti.

Pasaulio sveikatos organizacija rūpinasi, jog iki 2023 metų maistas, kuriame yra transriebalų, būtų pašalintas iš nacionalinių maisto atsargų, taip siekiant juos išbraukti iš viso pasaulio gaminių.

3. **Druska**. Per dieną žmogui rekomenduojama suvartoti 5 g druskos, tačiau 2021 metais pristatytas „Natrijod tyrimas: druskos ir jodo suvartojimas populiacijoje – nacionalinės rekomendacijos" atskleidė, jog lietuviai druskos suvartoja vidutiniškai 10 g. Dažniausiai apie 70 % per dieną suvartotos druskos gauname iš tokių maisto produktų: dešros, konservai, sūdyti žuvies gaminiai, užkandžiai ir pan. Per didelis druskos vartojimas didina hipertenzijos riziką. Todėl patartina ypač atidžiai pažvelgti į druskos kiekį šiuose gaminiuose.

4. Siekiant išsirinkti sveikatai palankius maisto produktus, reiktų atkreipti dėmesį į maistingumo deklaraciją. Tai viena iš pagalbų mums, vartotojams, norint įvertinti gaminio maistingumą bei palankumą sveikatai. Pateikiame lentelę, kurioje rasite riebalų, sočiųjų riebalų, cukrų ir druskos kiekį, padedančią įvertinti gaminio ar produkto vertingumą. Patartina rinktis produktus, kurie turi nedidelį kiekį riebalų, sočiųjų riebalų, cukrų ir druskos.

	NEDIDELIS KIEKIS 100 g produkto	VIDUTINIS KIEKIS 100 g produkto	PER DAUG 100 g produkto
Riebalai	Iki 3 g	3–20 g	Daugiau nei 20 g
Sotieji riebalai	Iki 1,5 g	1,5–5 g	Daugiau nei 5 g
Cukrūs	Iki 5 g	5–15 g	Daugiau nei 15 g
Druska	Iki 0,3 g	0,3–2 g	Daugiau nei 2 g

„Tikroji terapija yra mūsų gyvenimo būdas; visa kita telieka antroje, trečioje, ketvirtoje vietoje..." Omramas Mikaelis

KELIŲ EISMO TAISYKLĖS ELEKTRINIŲ PASPIRTUKŲ VAIRUOTOJAMS

PAGRINDINĖS TAISYKLĖS:

- Elektriniu paspirtuku galima važiuoti dviračių takais, pėsčiųjų ir dviračių takais arba dviračių juostomis, kur jų nėra – tam tinkamu kelkraščiu.
- Važiuodamas kelkraščiu, pėsčiųjų ir dviračių taku, šaligatviu, elektrinio paspirtuko vairuotojas privalo duoti kelią pėstiesiems, neturi jiems trukdyti, kelti pavojaus.
- Elektrinių paspirtukų vairuotojams draudžiama kirsti važiuojamąją dalį pėsčiųjų perėjomis (reikia transporto priemonę stumti).
- Jei važiuojama šaligatviu ar važiuojamosios dalies kraštine dešine eismo juosta, reikia važiuoti viena eile ir kuo arčiau dešinio kelio krašto.
- Važiuoti važiuojamąja kelio dalimi leidžiama ne jaunesniems kaip 14 metų asmenims, o turintiems mokyklos išduotą dviratininko pažymėjimą – ne jaunesniems kaip 12 metų asmenims.
- Prižiūrint suaugusiajam, važiuoti važiuojamąja dalimi paspirtuku leidžiama ne jaunesniems kaip 8 metų vaikams.
- Gyvenamojoje zonoje elektrinių paspirtukų vairuotojų amžius yra neribojamas, tačiau suaugusieji turi užtikrinti, kad nepilnamečiai tinkamai elgtųsi kelyje.
- Važiuodamas važiuojamąja dalimi, vairuotojas privalo dėvėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais arba paspirtuko priekyje turi degti baltos šviesos žibintas, o gale – raudonos šviesos žibintas.

SAUGOS PATARIMAI:

Galvos traumos

Vienos dažniausių traumų, susijusių su elektrinių paspirtukų naudojimu.

Išeitis: dėvėti šalmą. Pagal KET, vaikams iki 18 m. jis yra privalomas.

Važinėjimas apsvaigus

Apsvaigimas nuo alkoholio ar kitų medžiagų sutrikdo koordinaciją ir reakciją, dėl to transporto priemonių valdymas yra rizikingas.

Išeitis: susiraskite alternatyvų transportą.

Tandeminis važiavimas (įskaitant tėvus su vaikais)

Elektriniai paspirtukai nėra pritaikyti važiuoti daugiau nei vienam asmeniui – nėra pakankamai vietos patogiai atsistoti nei rankenų laikytis antram žmogui.

Išeitis: važinėti po vieną.

Neatsargus vairavimas

Daugelis žmonių susižeidžia krisdami, kai susiduria su automobiliu, šaligatvio borteliu ar kitu negyvu objektu.

Išeitis: gerai susiplanuokite savo maršrutą. Kiekvieno miesto ar rajono eismo reguliavimas skiriasi. Gali būti, kad elektriniais paspirtukais negalima važiuoti pėsčiųjų takais. Tokiu atveju važiuokite važiuojamąja kelio dalimi, tačiau įspėkite kitus eismo dalyvius apie savo manevrus rankomis. Dėvėkite šviesą atspindinčius drabužius.

Paspirtukų gedimas

Išeitis: prieš naudodamiesi paspirtuku, patikrinkite, ar jis neturi pastebimų gedimų: ar pripūstos padangos, ar nėra nusėdęs akumuliatorius, ar šviečia žibintai, veikia stabdžiai.

Nauji vairuotojai

Jei mokate važiuoti dviračiu ar paprastu paspirtuku, nereiškia, kad gerai valdysite elektrinį paspirtuką.

Išeitis: pasipraktikuokite. Šių transporto priemonių ratai mažesni, dėl to jie jautresni kelio nelygumams.

Patartina pasipraktikuoti tuščioje stovėjimo aikštelėje ar kitoje erdvėje.

Netinkamai palikti paspirtukai

Tai nekelia rizikos vairuotojui, bet derėtų nepamiršti apie pagarbą kitiems.

Išeitis: palikite paspirtukus taip, kad jie netrukdytų kitiems – nestatykite jų ant pėsčiųjų ar dviračių takų, autobusų stotelėse, perėjose ar važiuojamojoje kelio dalyje.

RENGINIŲ KALENDORIUS

„Net geriausia ir stipriausia sveikata, kad būtų išsaugota, reikalauja tam tikro dėmesio.“ Philip Chesterfield

GRŪDAI ANT MŪSŲ STALO: RYŽIAI

Ar žinojote, kad pasaulyje yra daugiau nei 60 000 ryžių rūšių: trumpagrūdžiai, vidutinių grūdų, ilgagrūdžiai, laukiniai, rudieji, baltieji...

Rudieji ryžiai laikomi vertingiausiais sveikatai, nes tai iš dalies išvalyti grūdai, kuriuose pašalinamos tik luobelės paliekant sėlenas (o tai yra B grupės vitaminai, skaidulos, geležis ir cinkas). Skoniu ilgagrūdžiai rudieji ryžiai primena baltuosius ryžius. Trumpagrūdžiai rudieji ryžiai yra kietesni ir pasižymi riešutiniu skoniu. Pagrindinis šios kultūros išskirtinumas – ryžiai neturi glitimo, todėl puikiai tinka glitimo netoleruojantiems vaikams ir suaugusiems.

Baltieji ryžiai yra visiškai išvalyti grūdai, jie lengvai virškinami ir yra angliavandenių, suteikiančių vaikams energijos, reikalingos vystytis ir augti, šaltinis. Dėl paminėtų savybių ryžių košė puikiai tinka mažiems vaikams. Norint užtikrinti lengvą virškinimą ir neprarasti naudingų maistinių medžiagų, vaikams iki 5 metų rekomenduojama maišyti ruduosius ir baltuosius ryžius. Iš ryžių galite paruošti įvairių salotų, jie puikiai dera su daržovėmis, žuvimi, mėsa ar sūriu.

PLOVAS SU ANKŠTINĖMIS DARŽOVĖMIS

4 porcijos, vienoje porcijoje (210 g) yra 10,23 g baltymų, 12,133 g riebalų, 51,996 g angliavandenių, 334,190 kcal.

Ingredientai:

- ryžių (nepoliruotų) – 150 g,
- ankštinių daržovių (avinžirnių / žirnių / pupelių) – 120 g,
- saulėgrąžų aliejaus – 32 g,
- morkų – 100 g,
- svogūnų – 50 g,
- pomidorų pastos – 40 g,
- nerafinuoto aliejaus – 12 g,
- vandens – apie 500 g.

Gaminimas:

1. Ankštines daržoves nuplaukite ir brinkinkite vandenyje (apie 12 val.), perplaukite ir dėkite į verdantį pasūdytą vandenį, virkite, kol išvirs.
2. Morkas, svogūnus nuvalykite, nuplaukite, supjaustykite, pakepinkite su aliejumi apie 3–5 min.
3. Ryžius nuplaukite.
4. Į ankštines daržoves berkite ryžius, pakepintas daržoves, užpilkite vandeniu ir troškinkite 10–15 min.
5. Sudėkite pomidorų pastą, supilkite nerafinuotą aliejų, pagardinkite prieskoniais. Patroškinkite dar apie 15–20 min.

SKANAUS!

PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ PAPLITIMO TENDENCIJOS KLAIPĖDOS MIESTO MOKYKLOSE

Vasario 7–11 d. devyniose Klaipėdos miesto bendrojo lavinimo ir profesinėse mokyklose buvo vykdoma 10-tų klasių mokinių elektroninė apklausa apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Dalyvavo 339 mokiniai – 153 vaikinai (45,1 proc.) ir 183 merginos (54 proc.). Apklausa vykdyta pagal Islandijos socialinių tyrimų ir analizės centro (ICSRA) parengtą metodiką. Ši apklausa nuo 2005 metų atliekama įvariuose Europos miestuose ir yra projekto „Jaunimo planeta – narkomanijos prevencijos programa“ dalis.

Mokinių buvo klausiama apie savijautą mokykloje. Apklausos rezultatai atskleidė, kad 10,1 proc. mokinių mokydamiesi nemato prasmės, o 17,9 proc. dešimtokų mokykloje dažnai jaučiasi blogai. Analizuojant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo priežastis, svarbu įvertinti vaikų ir tėvų santykius. 23,9 proc. mokinių teigė, kad jiems sunkiai pavyksta su tėvais (globėjais) pasikalbėti asmeniniais klausimais. Trečdalis mokinių (32,8 proc.) laisvalaikį darbo dienomis leidžia su savo tėvais (globėjais), o savaitgaliais – beveik pusė (45,5 proc.) mokinių.

Bent kartą gyvenime 36,8 proc. mokinių rūkė cigaretes, o pusė mokinių (48,8 proc.) yra bandę elektronines cigaretes. Lyginant su 2019 metų tyrimu, tokių mokinių dalis žymiai sumažėjo. Bent kartą gyvenime 27,5 proc. mokinių buvo stipriai apsvaigę nuo alkoholio. Tokių mokinių dalis, lyginant su ankstesnių metų tyrimu, taip pat sumažėjo. Bent kartą gyvenime 11,7 proc. dešimtokų prisipažino vartoję kanapes, 11,6 proc. – migdomuosius arba raminamuosius vaistus be gydytojo paskyrimo. Lyginant su 2019 metais, daugumos narkotinių medžiagų vartojimo rodikliai sumažėjo.

Dešimtų klasių mokinių taip pat buvo klausiama, kokio amžiaus būdami pradėjo vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. Paaiškėjo, kad 18,3 proc. mokinių, būdami 13 metų amžiaus ar jaunesni, pradėjo rūkyti elektronines cigaretes, 14 proc. – rūkyti cigaretes, 22,8 proc. – vartoti alkoholinius gėrimus. Buvo nagrinėjamos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir laisvalaikio bei fizinio aktyvumo veiklų sąsajos. Apklausos rezultatai atskleidė, kad didesnė psichoaktyviąsias medžiagas vartojančių mokinių dalis yra dažniau sportuojantys, grįžtantys vėlai namo ir teigiantys, kad mokymasis neturi prasmės.

Nors apklausos rezultatai rodo mokinių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mažėjimo tendenciją, bet kiekvienoje mokykloje situacija yra skirtinga, todėl atsižvelgiant į vartojimo paplitimą, būtina atitinkamai organizuoti prevencines priemones. Svarbu moksleiviams kuo anksčiau pateikti moksliškai pagrįstą informaciją apie psichoaktyviąsias medžiagas, jų poveikį, taip formuojant moksleivių nuostatas, didinti jų psichologinį atsparumą. Svarbu įtraukti ir mokinių tėvus, kad būtų pagerintas mokyklos mikroklimatas, ir telkti didesnes pajėgas kovai su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu mokykloje.

MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda
Tel. (8 46) 31 19 71
El. p. info@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.
V 8.00–15.45 val.
Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite
info@sveikatosbiuras.lt

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS