

NAUJIENLAIŠKIS

SPALIO NR. 60



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Rudeniui žengiant tvirtą žingsnį į priekį, mus supančioje aplinkoje galime pastebėti vis daugiau virsmų ir naujų skonių: spalvų žaismas gamtoje, rytais pasitinkantis gaivus šalutukas, namai, pakvimpantys obuolių pyragais ir cinamonu. Jaukumas, rodos, taip ir tyko už kiekvieno kampo. Išnaudokime šį nuostabų metų laiką pastebėti jaukioms akimirkoms arba jas susikurti – tai gali būti puikus priešnuodis trumpėjančioms dienoms. Išbandyta.



EUROPOS JUDUMO SAVAITĖ UOSTAMIESTYJE PAŽĖRĖ ŠŪSNĮ VEIKLŲ AKTYVIEMS KLAIPĖDIEČIAMS

Kasmet rugsėjo 16–22 dienomis Europos šalyse vykstantis Europos judumo savaitės minėjimas tradiciškai neaplenkė ir Klaipėdos miesto, kuriame ši didžiausia tvaraus judėjimo skatinimo kampanija paminėta kaip niekada aktyviai, pasiūlius gyventojams ir jau įprastomis tapusių veiklų, ir nemažai naujienų.



27 įstaigos, tarp kurių – įvairios sveikatos priežiūros įstaigos, bibliotekos, laisvalaikio užimtumo, kultūros įstaigos ir, žinoma, ugdymo įstaigos – jungėsi net patys mažiausi lopšelių-darželių lankytojai. Kaip ir įstaigų, taip ir pačių judumo veiklų būta labai daug – nuo įvairių mankštų skirtingoms amžiaus grupėms, žygių pajūriu, estafėčių, orientavimosi varžybų, virtualių pasivažinėjimų dviračiais po įvairias Klaipėdos miesto erdves iki savigynos treniruočių, Dienos be automobilio minėjimo, diskusijų apie tvarias transporto priemones, ekskursijos po miestą elektriniu autobusu, įmonių kolektyvus draugėn subūrusios akcijos „Klaipėdos įmonės vaikšto“, daugeliui neįprastos, bet puikių atsiliepimų sulaukusios mažojo futbolo versijos – futbolo vaikščiojant. Žinoma, neapsieita ir be tradicinių studentų lenktynių, kurios uostamiestyje rengiamos nuo 2009 metų. Renginio organizatorių, VšĮ „Klaipėdos keleivinis transportas“ ir Klaipėdos universiteto studentų sąjungos atstovų, teigimu, pagrindinis šių draugiškų varžytuvių tikslas – įvertinti miesto infrastruktūros patogumus, pasirinkus įvairias susisiekimo rūšis, šį kartą – maršrutinį taksį, autobusą-ekspresą, paspirtuką, automobilį, elektromobilį, dviratį ir bėgimą.

Įvairios įstaigos, organizacijos, organizuodamos tvarų judumą skatinančias veiklas, vadovavosi 2022 m. Europos judumo savaitės **tema „Bendrauk lengviau“**, kuria norėta parodyti, jog pasiekti kelionės tikslą galima ir be automobilio, o aplinkai draugiškais būdais bei su **šūkiu „Judėk laisviau“**, skleidusiu žinią, kad judėjimas – tai plati amplitudė pačių įvairiausių fizinio aktyvumo formų, apie kurias dažnas net nesusimąsto.

Šiemet uostamiestyje į kampanijos minėjimą oficialiai užsiregistravo

Studentai šiomis priemonėmis įveikė beveik 8 kilometrų trasą nuo Smiltelės stotelės iki Klaipėdos universiteto rektorato. I vietos nugalėtojas – elektrinio paspirtuko vairuotojas, šiek tiek atsiliko dviratis (II vieta), elektromobilis (III vieta) ir autobusas (IV vieta). Rezultatai džiuginantys – tvarios transporto priemonės pasiekti tikslą padeda pakankamai greitai.

Praūžus Europos judumo savaitę Lietuvoje, tikimasi, kad tvarumo tema, įvairių renginių, susijusių su fizinio aktyvumo skatinimu, organizavimas daugelyje įstaigų išliks aktualūs ir toliau, neapsiribojant viena savaitė, nes juk galiausiai toks ir šios savaitės tikslas – įkvėpti gyventojus tvariems ir sveikatą bei aplinką tausojantiems ilgalaikiams pokyčiams.



Šiemet į Europos judumo savaitės minėjimą oficialiai įsitraukė 45 Lietuvos miestai / rajonai, kurie savo dalyvavimu buvo automatiškai įtraukti ir į Judriausiųjų konkursą, kurio nugalėtojus artimiausiu metu rinks kampanijos Lietuvoje organizatoriai – Aplinkos ministerija. Taip pat judumo savaitę mininčios verslo įmonės, valstybės institucijos, mokyklos, darželiai ir įvairios organizacijos, pasinaudojusios galimybe savarankiškai užregistruoti savo originalias veiklas tam skirtoje atskiroje platformoje, taip pat dalyvauja konkurse ne tik Lietuvos, bet ir tarptautiniu mastu. Europos judumo savaitės organizatoriai išrinks aktyviausius ir originaliausius bei kvies į apdovanojimų ceremoniją Briuselyje.

LIETUVOJE SPARČIAI POPULIARĖJANTI SPORTO RŪŠIS – FUTBOLAS VAIKŠČIOJANT SULAUKIA VIS DIDESNIO GYVENTOJŲ DĖMESIO

Futbolas vaikščiojant – tai mažojo futbolo versija, kuri sugalvota ir reglamentuota kaip atskira žaidimo rūšis siekiant įtraukti į žaidimą senjorus. Kiek daugiau prieš dešimtmetį, 2011 m. vasarą, Anglijos futbolo klubas „Chesterfield“ pakvietė 50 metų ir vyresnius žmones dalyvauti Futbolo vaikščiojant (Walking football) programoje. Nuo to laiko žaidimas po truputį išplito visoje Jungtinėje Karalystėje, susibūrė šimtai komandų, įsikūrė šio žaidimo asociacija. Prieš trejus metus sukurta ir tarptautinė Futbolo vaikščiojant federacija, kuri turi 15 narių ir siekia 2022 metais surengti pasaulio čempionatą.

Įkvėpta kolegų iš Anglijos, Čekijos, Škotijos, Portugalijos patirties, Lietuvos futbolo federacijos (LFF) narė – Masinio futbolo asociacija nusprendė, kad Lietuvoje šią žaidimo rūšį taip pat reikėtų pristatyti visuomenei. Pirmasis futbolo vaikščiojant pristatymo etapas – parengtos žaidimo taisyklės lietuvių kalba. Su jomis galima susipažinti parsisiuntus žaidimo **taisykles** arba peržiūrėjus **vaizdo klipą**. Tolimesniuose asociacijos planuose – skatinti šį žaidimą išbandyti praktikoje ir surengti varžybas.

Savivaldybių visuomenės sveikatos biurui, stiprinantys visuomenės sveikatą bendruomenėse, taip pat susidomėjo šia Lietuvoje nauja fizinio aktyvumo rūšimi ir daugelis jų jau išbandė žaidimą praktiškai, pakvietę gyventojus į atviras pamokas. Kaip teigia Lietuvos masinio futbolo asociacijos vadybininkas, treneris Martynas Karpavičius, labiausiai šiuo žaidimu domisi Lietuvos visuomenės sveikatos biurų specialistai, aktyviai dalyvaudami žaidimo pristatymo seminaruose. Asociacijos atstovas džiaugiasi, kad nuolatos sulaukia sveikatos biurų kvietimų atvykti į skirtingus Lietuvos miestus ir pristatyti šią futbolo rūšį. Aktyvus susidomėjimas rodo, kad futbolas vaikščiojant žengia pirmą tvirtą žingsnį Lietuvoje būtent sveikatos biurų specialistų dėka, kurie yra aktyvūs ir priima naujus

iššūkius su užsidegimu. Jam antrina ir Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos pirmininkė ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vadovė dr. Jūratė Grubliauskienė: „Sveikatos biurui nuolatos ieško naujų ir kiekvienai tikslinei grupei patrauklių sveikatos stiprinimo formų. Ne išimtis ir senjorai bei jų fizinio aktyvumo skatinimas. Sužinoję apie galimybę į vykdomų sveikatinimo veiklų sąrašą įsitraukti ir futbolą vaikščiojant, dauguma biurų net nesuabejoję suteikė galimybes specialistams susipažinti su šiuo žaidimu ir pristatyti naują fizinio aktyvumo formą gyventojams.“ J. Grubliauskienė taip pat džiaugiasi, kad Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras yra viena iš tų susidomėjusių sveikatinimo paslaugas teikiančių įstaigų, kuri futbolą vaikščiojant aktyviai pristatinėja gyventojams jau nuo šių metų pavasario: „Pirma mintis, kuri kilo sužinojus apie šią fizinio aktyvumo formą – o kaip galima žaisti futbolą vaikstant, ne bėgant? Pasirodo, smagumas tas, jog jį gali žaisti kiekvienas, bet kokio amžiaus ir fizinio pajėgumo. Negana to, ugdomos įvairios ne tik fizinės, bet ir psichinės savybės: dėmesio koncentravimas, susikaupimas, kantrybė. Tikime, jog ši nauja fizinio aktyvumo forma ras savo vietą gausiame sveikatinimo paslaugų Klaipėdoje sąrašė“.



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro fizinio aktyvumo specialistė Alina Bocman, koordinuojanti ir uostamiestyje populiarianti futbolą vaikščiojant, neslepia džiaugsmo dėl vis gausėjančio senjorų būrio futbolo pamokose, kuriose sulaukiama ir itin garbaus amžiaus senjorų. Pavyzdžiui, paskutinį kartą vykusioje pamokoje dalyvavo 86 metų klaipėdietė, parodydama, jog amžius **būti fiziškai** aktyviam – ne trukdis. Viena iš žaidimo dalyvių, 81 metų Valerija, paklausta, kas paskatino išbandyti šią fizinio aktyvumo rūšį ir kokiais įspūdziais galėtų pasidalinti, neslėpė gerų emocijų. Senjorė, lankanti įvairias Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro veiklas, iš trenerės sužinojusi, jog bus galimybė išbandyti futbolą vaikščiojant, liko suintriguota ir nedvejodama atvyko į praktinę pamoką. Moteris juokavo, jog žaisti buvo truputį neįprasta, taip ir norėjosi pasileisti bėgte palei kamuolį, bet taisyklės yra taisyklės, bei žada treniruotes lankyti toliau, o ir draugus paskatinti prisijungti. Fizinio aktyvumo

specialistė A. Bocman dar pastebi, kad šis žaidimas senjorams suteikia ne tik galimybę pajudėti bendraminčių apsuptyje, bet ir geras emocijas bei stiprėjančius socialinius ryšius. Dargi žaidimas nereikalauja specialaus fizinio pasirengimo, neleidžia didesnio kontakto, taip sumažindamas tikimybę patirti traumą, tačiau skatina judėti, bendradarbiauti komandoje ir išlaiko pagrindinius futbolo elementus. Specialistės teigimu, reikia laiko, kad futbolas vaikščiojant įgautų dar didesnį vyresnės kartos susidomėjimą, todėl stengiamasi ne tik daug kalbėti apie šio žaidimo naudą sveikatai, bet ir parūpinti puikias sąlygas žaidimui – šiltuoju metų laiku treniruotės vyksta gryname ore tam pritaikytose aikštelėse, o šaltuoju periodu persikeliama į uždaras patalpas, kuriose taip pat patogų smagiai ir aktyviai praleisti laiką.

Mintimis apie žaidimo pristatymą dalijasi ir Palangos miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimo veiklas, Gile-

ta Petrošiūtė, papasakodama, jog nors žaidimas labiau orientuotas į senjorus, Palangos visuomenės sveikatos biuro specialistai nepabūgo su juo supažindinti ir jaunimo. Pirmas toks pristatymas vyko 7–12 metų amžiaus vaikų stovykloje ir, nors paprastai vaikai yra sunkiai nustygstantys vietoje, tačiau žaisti futbolą vaikščiojant jiems puikiai pavyko ir labai patiko. Kadangi Palanga yra turtinga aktyvių senjorų, sveikatos biuro specialistai netolimoje ateityje planuoja šią veiklą pratęsti būtent vyresnio amžiaus žmonėms.

Atsižvelgiant į tarptautinę gerąją praktiką ir naudą sveikatai, belieka tikėtis, kad mažojo futbolo versija netruks prigyti Lietuvoje ir įsitvirtins kaip populiari ir itin gyventojų mėgstama žaidimo forma. Jeigu susidomėjote šia fizinio aktyvumo rūšimi ir norėtumėte ją išbandyti praktiškai, kviečiame kreiptis į savo savivaldybės visuomenės sveikatos biurą ir sužinoti apie galimybes.





KAIP SUDARYTI SANDORĮ SU SAVIMI, KAD MAŽIAU ATIDĖLIOTUMĖME TAI, KAS SVARBU?

Šiandien siūlome paskaityti straipsnį apie atidėliojimą ir susipažinti su nauju terminu – prokrestinacija. Jei pastebite, kad Jūs savo gyvenime delsiate pradėti ar pabaigti kokius nors darbus, perdėtai susitelkiate į mažareikšmes užduotis, užuot kibę į tai, kas tikrai svarbu, dovanas perkate likus dienai iki svarbios šventės, o prieš pradėdami sudėtingesnę darbą nerieate į telefoną ir paskęstate naujienų sraute (tai vadinama kiberdykinėjimu), Jums verta su šiuo fenomenu susipažinti iš arčiau.

Atidėliojimas yra subtiliai įmantrus būdas pasakyti, kad bijau, abejoju savo jėgomis, visko per daug arba pasiduodu. Vilkinimas yra savireguliacijos klaida, susijusi su disfunkciniais įsitikinimais ar motyvaciniais kintamaisiais: veiklos vertė, lūkesčiai, vertės pasiekimui, laikas ir baimė pavėluoti. Neįtikėtina, bet kartais prokrestinuojame ir savo malonumus, pakraunančias veiklas, nes su vidiniais tobulumo standartais laiko niekam kitam jau ir nebelieka.

Pasitaiko atvejų, kai svarbių darbų vilkinimas yra susijęs su nerimastingumu, kaltės jveika, kai imamasi ne prioritetinių užduočių atlikimo, t.y. išveikimo per mažareikšmes užduotis. Atidėliojimas taip pat yra ir vengimo forma, atsiirandanti su vidine baime susidurti su sunkumais, galimai atskleidžiančiais ir išryškinančiais subjektyviai suvokiamas nepageidautinas savo savybes.

Atidėliojimas turi gilių, tačiau iš pirmo žvilgsnio ne visada pastebimų sąsajų su įvaizdžiu, kurį kuriame santykiyje su savimi ir kitais, kur ne visada atrandamas balansas tarp autonomijos ir patvirtinimo, kad poreikis patenkintas. Mokslinių tyrimų duomenys rodo, kad atidėliojimo elgesys yra susijęs su asmenybės veiksniais – impulsyvumu, žema savireguliacija, išreikštas neurotiškumu.

Dažnam iš mūsų atitolinami, ne-užbaigti darbai neduoda ramybės, sukasi mintyse ir neleidžia kokybiškai užsiimti kitomis veiklomis, nors tuo metu neatliekame ir prokrestinuojamų užduočių. Iš to kylantis stresas, nerimas bei emocinė psichologinė įtampa didina psichikos susirgimų riziką, o atidėliojamos sveikatinančios procedūros, vizitai pas gydytojus – fizinės sveikatos pablogėjimo riziką. Skamba kaip užburtas ratas? Tikrai taip. Laimei, yra būdų, kaip iš jo išsivaduoti.

ŠTAI KELETAS REKOMENDACIJŲ:

1. Išskaidykite atidėliotinas užduotis mažesnėmis dalimis.
2. Apsibrėžkite ribotą užduoties ar jos atlikimo trukmę, pvz., 15 min.
3. Galite įsijungti garsinį signalą, kuris Jus informuotų, kad jau praėjo nusistatytas užduoties atlikimo laikas, pasidarykite kelių minučių pertrauką ir vėl sugrįžkite prie užduoties.
4. Apribokite blaškančius aplinkos veiksnius, pvz., atsijunkite nuo socialinių tinklų, interneto, išjunkite telefono garsą.
5. Jei norisi, saikingai pajaukinkite savo darbo aplinką, t. y. susitvarkykite, darbo vietoje palikite tik tai, kas reikalinga darbui, įsileiskite gryno oro. Arba savo užduotį papildykite maloniais elementais, pvz., klausykitės mėgstamos muzikos sunkios treniruotės metu.
6. Vienu metu stenkitės daryti vieną darbą.
7. Jei esate linkę užduotis atlikti tobulai, tai nuo kiekvienos tobulai atliktos užduoties „pavokite“ po 5 min. tobulinimo ir jas paskirkite atidėliotinai užduočiai atlikti. Iš pradžių atlikite visą užduotį taip, kaip išeina. Tobulinimo imkitės tik tada, kai ji bus visiškai atlikta.
8. Prisiminkite, kad nėra tinkamesnio laiko pradėti kaip dabar. Tiesiog pradėkite tai daryti. Arba klustelėkite savęs: „Ar vėliau tikrai bus lengviau?“
9. Nestatykite vežimo priešais arklį. Motyvacija neretai atsiranda tada, kai pradedame daryti, o ne atvirkščiai. Pirma darome, o tada atsiranda ir motyvacija.

Prokrestinacijos problema visuomenėje turi augančią tendenciją. Svarstoma, kad prie tokio augimo reikšmingai prisidėjo padidėję visuomenės savikontrolės reikalavimai bei tapę ranka pasiekiami tiesioginio pasitenkinimo šaltiniai, atkeliavę su šiuolaikinėmis išmaniosiomis technologijomis.

10. Atpažinkite darbo atlikimui trukdančias mintis ir pakeiskite jas užduočių atlikimą palaikančiomis mintimis. Pvz., „bus sunku“ keiskite į „šiandien galiu padaryti nedidelę darbo dalį, tai tikrai nebus taip sunku“ arba „pradėsiu daryti ir patikrinsiu, ar tikrai užduotis tokia sunki, kaip atrodo“ ir pan.
11. Taip pat galite patikrinti savo įsivaizdavimą, kaip galvojate, kad bus, ir kaip iš tikro yra, pvz., galite išsirašyti darbus, kuriuos atidėliojate; pasižymėti nuo 0 iki 100, kiek tikėtės, kad bus sunku juos atlikti ir kiek malonu atlikus; atlikti; atlikę pakartotinai pamatuoti, kiek sunku ir malonu buvo / yra iš tikro.
12. Skaičiuokite (įsisažmoninkite) atliktus darbus, kuriuos atlikti tikrai reikėjo pastangų. Prisiminkite, kas tada Jums padėjo. Galbūt tuomet prireikė ir stipriųjų asmenybės savybių?
13. Įsivaizduokite save sėkmingai atlikusį užduotį ar darbą, kurį dabar sunku pradėti.
14. Pabandykite užduotis atlikti kiek kitaip nei visada. Tai gali būti nedideli pokyčiai, susiję su savo pozos, vietos pakeitimu ir pan.
15. Pagalvokite, gal ši užduotis Jums reiškia daugiau nei tik šios užduoties atlikimą.
16. Atlikę dalį darbo, apdovanokite save sau malonia veikla ar pan.
17. Būkime smalsūs ir dėmesingi tam, kas vyksta mūsų viduje, įsiklausykime į savo poreikius ir į juos atliepkime įsisažmonintu būdu. Nepamirškime būti nuoširdūs ir atviri santykiuose patys su savimi.





GRAUŽIKAI NAMUOSE – NEMALONUS SVEČIAS

Specialistai primena, kad prasidėjus rudeniiui ir atvėsus orams savo namuose ar biuruose galime sulaukti neprašytų svečių, ieškančių maisto atsargų. Graužikai, dažniausiai pelės ir žiurkės, yra užkrečiamųjų ligų sukėlėjų nešiotojos bei platintojos, galinčios formuoti gamtinius užkrečiamųjų ligų židinius. Svarbu graužikus naikinti ir tinkamai prižiūrėti pastatus bei aplinką.

Platina ligas

Graužikai gali platinti įvairias užkrečiamąsias ligas: leptospirozę, jersiniozę, pseudotuberkuliozę, hemoraginę karštinę su inkstų sindromu, tuliaremiją ir kt. Graužikai yra vienas pagrindinių erkinio encefalito, Laimo ligos, maro sukėlėjų.

Pavojus žmogui

- » Graužikų platinamos ligos žmogui gali būti perduotos tiesiogiai liečiant graužikus, kontaktuojant su jų seilėmis, šlapimu, išmatomis, įkandus ar įdrėskus graužikams (jersiniozė, leptospirozė, pseudotuberkuliozė, tuliaremija ir kt.).
- » Netiesiogiai graužikų platinamos ligos gali būti perduotos per erkes, blusas, uodus ir kitus nariuotakojus, kurie maitinasi infekuotų

graužikų krauju ar jų išskyromis (erkinis encefalitas, Laimo liga, riketsiozė ir kt.).

Siekiant išvengti graužikų platinamų ligų, patariama:

- » saugoti maisto produktus nuo galimo užteršimo graužikų ekskrementais: maisto produktus laikykite uždengtus, kad prie jų negalėtų prieiti graužikai bei kiti gyviai;
- » laikyti sandariai uždarytus visus maisto gaminių reikmenis;
- » daržoves ir vaisius kruopščiai plauti tekančiu vandeniu;
- » nevartoti maistui graužikų apgraužtų ar užterštų maisto produktų (vaisių, daržovių, duonos ir kt.);
- » negerti vandens iš atvirų vandens telkinių, nes ramių užtėkių pa-

krantes mėgsta vandens žiurkės ir ondatros, kurios dažnai serga leptospiroze ir savo išmatomis bei šlapimu gali užteršti vandenį;

- » nei patalpose, nei lauke nekaupiti maisto atliekų, šiukšlių;
- » užtaisyti pastatų pamatuose esančius plyšius ir angas;
- » reguliariai pjauti žolę;
- » laikytis higienos reikalavimų, dažnai plauti rankas su muilu ar dezinfekuoti jas dezinfekantais.

Profilaktinės priemonės

Graužikus būtina nuolatos ir laiku naikinti, kad užtikrintume gyvenamosios aplinkos, maisto produktų apsaugą ir, svarbiausia, užkirstume kelią užkrečiamosioms ligoms atsirasti ir plisti.

- » Graužikai naikinami autorizuotais

biocidiniais produktais.

- » Patalpų viduje, kur negalima panaudoti biocidinių produktų, gali būti naudojami įvairūs mechaniniai, automatiniai spąstai bei kitos necheminės priemonės.

Veterinarijos vaistinėse galima įsigyti neprofesionaliam graužikų naikinimui skirtų biocidinių produktų arba mechaninių priemonių (spąstų, gaudyklių, lipnių juostų, suteptų klijuojamųjų, ir kt.).

- » Graužikų naikinimo paslaugą gali atlikti kenkėjų kontrolės įmonių specialistai, turintys licenciją šiai veiklai ir suteikiantys atliktų darbų garantiją. Jie parenka tinkamas chemines medžiagas, atsižvelgdami į patalpų pobūdį ir graužikų gausumą.



SLYVOS – SVEIKATOS ŠALTINIS

Atėjęs ruduo mums dovanoja įvairiausių gėrybių, naudingų mūsų sveikatai. Viena iš jų – tai slyvos, ne-retai dar vadinamos rudens kardalienėmis.

Slyvos – tai maisto produktas, kuriame yra vitamino E, vitamino C, padedančio įveikti įvairias infekcijas, provitamino A, gerinančio regėjimą, didinančio organizmo atsparumą virusams ir suteikiančio odai lygumo bei elastingumo, ląstelienos, būtinos virškinimo sistemai. Taip pat slyvos turtingos kalio, magnio ir fosforo, šalinančio iš organizmo natrij ir vandenį.

Slyvos turi nemažai sveikatą stiprinančių karotinoidų: liuteino, zeaksantino ir kriptoksantino. Šie junginiai neutralizuoja susikaupusius laisvuosius radikalus, todėl lėtėja uždegiminiai ir senėjimo procesai. Didelis flavonoidų, ypač antocianinų, kiekis slyvose gerina kaulų sveikatą, pažinimo ir atminties funkcijas, turi antioksidacinį, nuo uždegimų saugantį poveikį ir yra pirminė priemonė užkietėjus viduriams.

Be to, šiose rudens gėrybėse mažai cukraus, todėl jų glikemijos indeksas yra nedidelis, o tai reiškia, kad jos turi tik nežymų poveikį gliukozės kiekiui kraujyje. Džiovintos slyvos turi daugiau vitamino K, taip pat B grupės vitaminų ir mineralų. Džiovintos slyvos yra kaloringesnės nei šviežios, tačiau tai nereiškia, jog turime jų atsisakyti.

Slyvas galima valgyti šviežias, naudoti vaisių salotoms, kompotams, pudingams, tyrėms, padažams, kepiniams, mėsos patiekalams, o pakepintos orkaitėje bei paskanintos su trupučiu cinamonu yra puikus užkandis bei alternatyva saldumynams.

SPALIO 10-OJI – PASAULINĖ KOŠĖS DIENA

Spalio 10-ąją minima Pasaulinė košės diena. Šia proga kviečiame prisiminti košės naudą sveikatai ir būtinai ją įtraukti į savo kasdienį racioną, jei iki šiol košę valgydavote retai.

Sveikatos apsaugos ministerijos teikiameose maitinimosi rekomendacijose nurodoma, jog kiekvieną dieną žmogus turėtų suvartoti kelias porcijas grūdinių produktų. Košė – vienas iš patiekalų, iš kurio galima pasisemti grūdų teikiamos naudos. Pastebėta, jog žmonės, kurie ryte valgo košę, mažiau užkandžiauja ir taip lengviau išlaiko sveiką kūno svorį. Šis patiekalas yra puikus sudėtinių angliavandenių šaltinis, kuriame gausu vitaminų, mineralų, skaidulinių medžiagų, padedančių veikti geram virškinimui, bei suteikia ilgą sotumo jausmą.

Skirtingų kruopų košės pasižymi skirtingais vitaminais ir mineralais, tad siekiant gauti kuo daugiau naudos, rekomenduojama kiekvieną kartą valgyti vis kitokią košę, o kruopas rinktis kuo stambesnes, neskaldytas ar kuo mažiau skaldytas ir nešlifluotas.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai dalijasi, kokias košės mėgsta valgyti.

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vadovė, dr. Jūratė Grubliauskienė

„Košės mėgstu. Prie jų esu pripratinta nuo vaikystės, tikrai prisimenu garuojančios košės kvapą mamos namuose. Mėgstu įvairias košes, tačiau dažniausiai mano racione būna grikių košė su troškintomis daržovėmis. Man košė nebūtinai tik pusryčių patiekalas, ji puikiai tinka ir pietums, ir vakarienei. Receptas visiškai nesudėtingas: išverdame grikių kruopas, jei nespėjote išvirti, nesijaudinkite, tiesiog paimkite termosą, įberkite kruopas, užpilkite verdančiu vandeniu ir po valandėlės ar vėliau tikrai galėsite valgyti, ir su-

maišome jas su keptuvėje pakepintomis, o dar geriau – ant silpnos ugnies troškintomis daržovėmis. Kokios daržovės? Visiška laisvė – ką turiu, tą panaudoju, ir kiekvieną kartą gaunu šiek tiek kitokį košės skonį. Dominuoja morkos, paprika, pomidorai, svogūnai. Košę pagardinu išspausta šviežio česnako skiltele, džiovintomis prieskoniėmis žolelėmis, šiek tiek druskos, šlakeliu alyvuogių aliejaus. Nebijokite interpretuoti, neįsipareigokite receptams. Mėgaukitės košėmis!“

Bendruomenės sveikatos stiprinimo skyriaus vedėja ir visuomenės sveikatos specialistė, atsakinga už viešuosius ryšius, Gintarė Baštunova

„Košė mūsų šeimoje itin mėgstamas patiekalas. Dažniausiai valgome pusryčių metu, o mėgstamiausia – avižų košė. Tai ir pagrindinis patiekalas, ir desertas viename. Sotu, sveika, skanu – kas gali būti geriau puikiai dienos pradžiai? Košę paprastai gardiname šviežiomis ar šaldytomis uogomis, vaisiais. Šalia visada puikiai dera riešutų sviestas, šaukštelis natūralaus jogurto, įvairios sėklos, o iki visiškos laimės – šlakelis klevų sirupo ar medaus. Tobula. Dažniausiai gaminu košę taip: išverdu viso grūdo dalių avižinius dribsnius, virimo pabaigoje suberiu šaldytas šilauoges, o jei turiu šviežių uogų – sudedu jas tik išvirus košei. Tada įmaišau šakute sutrintą bananą, pagardinu šaukšteliu traškaus riešutų sviesto, pabarsčiau kepintomis sėklomis ar lukštentų kanapių sėklomis bei žiupsneliu cinamono.“



Mitybos specialistė Ieva Bukauskaitė

„Dažniausiai renkuosi ir mėgstu avižų košę. Avižas įprastai verdu vandenyje, o išvirusią košę gardinu šaukšteliu riešutų sviesto bei tuo metu turimais vaisiais arba priedais, pvz., džiovintomis uogomis, moliūgų sėklomis, kokosų drožlėmis. Šiuos priedus nuolat keičiu, tokiu būdu košė neatsibosta.“



Mitybos specialistė Devalta Šešelgienė

„Labai mėgstu košės pusryčiams. Patinka įvairios: perlinė, miežinė, sorų, avižų, grikių, rudųjų ryžių. Nemėgstu saldintų košių, labiausiai patinka gardinti nerafinuotais aliejais, sviestu, daržovėmis, grybais, žalumynais, sėklomis, riešutais, riešutų sviestu, sūriu (kietuoju ar varškės), kmynais, ciberžole, cinamonu, persiladu ir kitais įvairiais prieskoniais. Dažnu atveju šalia košių įsitaiso šviežios daržovės. Sunku būtų išskirti mėgstamiausią, nes



patinka įvairovė. Tačiau viena iš mėgstamiausių košių yra perlinių kruopų (arba miežinių perliukų) košė, kurios paruošimas labai paprastas: kruopas iš vakaro nuplaunu, užpilu šaltu vandeniu ir brinkinu per naktį. Ryte perplaunu, užpilu švariu vandeniu, užkaičiu ir paverdu apie 3–5 minutes. Po to uždengusi palaikau dar 5–7 min. Mano košių pagrindinė taisyklė – kruopos turi likti kramtomos konsistencijos, tad labai svarbu, jog nepervirtų. Ant lydyto sviesto lengvai pakepinu moliūgą (jei patinka, galima dar dėti svogūno ir (ar) morkos), šiek tiek pašildau saldaus pieno varškės sūrį, įberiu kmynų, pipirų, šiek tiek druskos (gali būti ir kiti mėgstami prieskoniai). Galiausiai kruopas pagardinu mėgstamu nerafinuotu aliejumi (alyvuogių, moliūgų, kokosų ir pan.), sudedu į lėkštę, šalia paguldau moliūgą su sūriu.“

Vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimo skyriaus vedėja Rasa Baliutavičiūtė

„Atėjus šaltesniam sezonui vis labiau norisi dieną pradėti nuo šiltų pusryčių. Aš mėgstu įvairias košes, dažniausiai pusryčiams valgau avižų, grikių bei sorų. Ruošdama košės dažnai vadovaujuosi viena taisykle – kaskart pagardinti skirtingais priedais, pvz., uogomis, moliūgų sėklomis ar net sūriu, kad atsiskleistų vis kitas skonis. Tad aš renkuosi eksperimentavimą košės dubenėlyje. Vienas iš mano mėgstamų košės derinių yra avižų dribsnių košė su kiviais ir bananais. Visada renkuosi viso grūdo avižinius dribsnius, juos verdu tik truputį pasūdytame vandenyje. Dribsnių stengiuosi nepervirti, pavirusi keletą minučių palieku uždengtame puode išbrinkti. Košę gardinu sviesto gabalėliu, pjaustytu bananu ir kivių bei apibarstau cinamonu. Ši košė atskleidžia puikų saldaus ir rūgštaus skonio derinį.“



Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Vitalija Mikutytė

„Košės aš mėgstu ir valgau, dažniausiai jas renkuosi pusryčiams. Mano mėgstamiausia yra avižų košė, nes iš jos galima sukurti tiek saldaus, tiek sūraus patiekalo variantą. Dažniausiai savo rytus pradedu su šiltos ir lengvai saldaus skonio košės dubenėliu. Viso grūdo avižų dribsnius suberiu į užvirusį vandenį, kurį

maišau su pienu, kad košė būtų švelnesnės tekstūros ir, žinoma, pasūdu. Užvirus košei į ją beriu šaukštą šalavijo (chia) sėklų ir kviečių sėlenų bei nepilną šaukštelį cinamono, viską išmaišau ir leidžiu košei pailsėti uždeng-tame puode. Košę skaninu bananu, uogomis ar šaukšteliu medaus, žodžiu, renkuosi pagal nuotaiką arba pagal tai, ką turiu šaldytuve. Skanaus!“



Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Alina Bocman

„Įvairios košės mano mitybos racione yra itin dažnas patiekalas. Dažniausiai gaminu košę iš perlinių kruopų. Tinkamai išvirtas kruopas suberiu į įkaitintą keptuvę ir šildau ant silpnos ugnies kartu su džiovintais moliūgais ir špinatais, lengvai viską išmaišau, uždengiu dangčiu ir palaikau dar maždaug 8 minutes. Tuomet skanauju. Siūlau išbandyti ir Jums – nenusivilsite.“

Tikimės, kad mūsų kolektyvo pasidalijimas apie mėgstamas košes įkvėps naujiems ir sveikiems atradimams virtuvėje!



RENGINIŲ KALENDORIUS



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