

NAUJIENLAIŠKIS

BIRŽELIO NR. 67



Vasara – tai žemuogės ant smilgos. Gaivios jūros bangos. Kvepiančios gėlių pievos. Čirpiantys žiogai prieš užmiegant. Vakaronės prie laužo, šviesūs rytai ir šiltos dienos. Dar atostogos. Ir ledai. Bet būna ir kitaip. Itin darbingai, su mažesniais ar didesniais iššūkiais. Kad ir kaip, svarbiausia balansas, atrandant laiko bent mažumėlę pailsėti ir pastebėti aplink save paprastus kasdienybės stebuklus, kuriuos mums dovanoja šis metų laikas. To ir linkime!

#15metųkartu!

TEŠIANT GIMTADIENIO RENGINIUS GEGUŽĘ – MOKSLO IR PRAMOGŲ DERMĖ

Kiekvienas naujas mėnuo Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure – galimybė įsitraukti į nemokamas sveikatinimo veiklas, o gegužės mėnesį jų būta daug ir įvairių – nuo įprastų iki skirtų įstaigos gimtadieniui paminėti. Šį kartą ne tik pasidalinta gerosiomis patirtimis su kitomis įstaigomis, bet ir aktyviai praleistas laikas viename gražiausių Lietuvos kampelių – pajūryje ir jo kvepiančiuose pušynuose.



Gegužės 5 d. Klaipėdos miesto senamiesčio širdyje įsikūrusio Pilies muziejaus konferencijų salėje įvyko jau septintas Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro 15-os metų gimtadieniui paminėti skirtas renginys – **tarptautinė mokslinė-praktinė konferencija „Darnus visuomenės sveikatos vystymasis siekiant visuomenės sveikatos ir gerovės“**. Į renginį susirinko ne tik skirtingų sektorių atstovai, su kuriais, įgyvendinant įvairias sveikatinimo veiklas ir projektus, sėkmingai vystomas ar tik pradedamas vystyti prasmingas bendradarbiavimas uostamiestyje, bet ir sulaukta daug svečių iš skirtingų Lietuvos regionų. Švęsti kartu, pasidalinti savo patirtimi ir įžvalgomis apie visuomenės sveikatos raidą, pasiektus rezultatus ir svarbą atvyko

Sveikatos apsaugos ministerijos, visuomenės sveikatos biurų ir kitų sektorių atstovai, o pranešėjų gretas papildė ir užsienio projektų partneriai, pasakoję apie glaudų bendradarbiavimą su Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuru bei pasiektus rezultatus tarptautiniame kontekste.

Pirmojoje konferencijos dalyje pranešimus skaitė Pasaulio sveikatos organizacijos biuro Lietuvoje vadovė Ingrida Zurlytė (pranešimo tema **„Sveikata ir gerovė: darnaus vystymosi link“**), Pasaulio sveikatos organizacijos Europos pirminės sveikatos priežiūros centro atstovas-ekspertas prof. dr. Arnoldas Jurgutis (pranešimo tema **„Asmens ir visuomenės sveikatos integracijos procesai“**), Sveikatos apsaugos ministerijos Visuomenės sveikatos

departamento direktorius Audrius Ščeponavičius (pranešimo tema **„Visuomenės sveikatos sistema: patirtys, šiandienos iššūkiai ir plėtros vizija“**), Klaipėdos miesto savivaldybės administracijos Sveikatos apsaugos skyriaus vedėja (savivaldybės gydytoja) ir Nacionalinės sveikatos tarybos narė Rožė Perminienė (pranešimo tema **„Darnus visuomenės sveikatos vystymasis savivaldos lygmenyje: Klaipėdos miesto savivaldybės atvejis“**), Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktorė, Klaipėdos universiteto Sveikatos mokslų fakulteto docentė, Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos pirmininkė dr. Jūratė Grubliauskienė (pranešimo tema **„15 metų kartu. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos**



biuro raida, iššūkiai ir perspektyvos“.) ir Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto direktorė prof. dr. Natalja Istomina (pranešimo tema „**Mokslo reikšmė darniam visuomenės sveikatos vystymuisi**“). Antros dalies metu buvo galimybė išgirsti užsienio partnerių pranešimus: programos URBACT III ekspertė, asociacijos „Kallipolis“ tarybos narė Ileana Toscano pasidalijo žaismingo urbanistinio dalyvavimo įtraukiams miestams (angl. *Playful Urban Participation for Inclusive Cities*) koncepcija, Jungtinio Europos sveikatos aljanso (ECHAAlliance) inovacijų vadovė Karolina Mackiewicz pristatė pranešimą tema „**Skaitmeninė sveikata: kaip inovatyvūs sprendimai skatina darnų sveikatos sistemos vystymąsi**“ (angl. *Digital Health: how Innovations Support the Sustainable Health System*), projekto „SHEHAP“ koordinadorės Mari Berglund ir Mari Tauriainen iš Turku taikomųjų mokslų universiteto (Suomijos) pasidalijo SHEHAP projekto, skirto seksualinio priekabiavimo prevencijai mokyklose plėtoti, rezultatais (angl. **SHEHAP Project: Sexual Harassment Prevention at School**), o „Planet Youth“ tarybos pirmininkas Jon Sigfusson pristatė filmą apie Islandijos jaunimo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos modelio įgyvendinimą (angl. **Video presentation about the Icelandic Model of Substance Use Prevention**).



Kitas šventinis renginys, vykęs **gegužės 13 d.**, su-būrė išsiilgusius pramogų. **Pėsčiųjų žygyje „Klaipėda žygiuoja“** susirinko ne tik vietos gyventojai, bet sulaukta ir daug žygeivių iš kitų miestų. Visuomenės sveikatos specialistai, kartu su partneriais Vakarų (jūros) šaulių 3-iaja rinktine ir 313 kuopos „Ažuolyno“ jaunųjų šaulių būriu organizavę nuotai-kingą savaitgalio pasivaikščiojimą pajūrio miškais, neslėpė džiaugsmo dėl itin didelio dalyvių susido-mėjimo, kas rodo, jog tokio tipo renginių gyventojai yra išsiilgę ir mielai dalyvauja ne tik vieni, bet ir su šeimomis, kolektyvais. Tai skatina planuoti pana-šaus pobūdžio masinius renginius.

„Nekantriai laukiame žygio starto, nusimato vi-siškai klaipėdietiškas pasivaikščiojimas vaizdin-gomis pajūrio vietovėmis – keliausime Girulių link gražiu miško taku, turėsime galimybę pajausti jūros kvapą bei vėją. Sudarytame maršrute mūsų partneriai nukreips kiekvieną žygeivį tinkama link-me, tad keliaujantiems beliks mėgautis nuostabiu oru ir gera kompanija“, – mintimis prieš renginį da-lijosi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vadovė doc. dr. Jūratė Grubliauskienė.



Daugiau konferencijos akimirkų rasite čia:

Daugiau žygio akimirkų rasite čia:

Su visa gimtadienio renginių programa galite susipažinti čia:



IŠRINKTAS JUDRIAUSIAS KLAIPĖDOS MIESTO DARŽELIS

Gegužės 25 d. Klaipėdos „Versmės“ progimnazijos stadione buvo apdovanoti prasmingo konkurso „Judriausias darželis“, pritraukusio gausų būrį ikimokyklinio ugdymo įstaigų bendruomenių, nugalėtojai.

Galima pasidžiaugti, jog šiemet norą dalyvauti tradicija tapusiame konkurse pareiškė 34 įstaigos – tai žymiai didesnis skaičius, lyginant su 2018 m., kai buvo organizuotas pirmasis toks konkursas uostamiestyje, draugiškoms varžytuvėms sutelkęs 20 įstaigų.

Šiemet konkurso dalyviai nuo vasario 15 d. iki gegužės 10 d. organizavo įvairias sveikatinantį fizinį aktyvumą skatinančias veiklas ugdymo įstaigose ir už jų ribų, įveiktus kilometrus dviračiais, pėsčiomis ar kitomis priemonėmis (išskyrus mechanines ir elektrines transporto priemones) fikso savo mobiliosiomis programėlėmis (sudėjus visų konkurso dalyvių kilometrus įveikta 800361 km), rengė mankštas ir įvairias kūrybines užduotis, susijusias su sveikatą stiprinančiu fiziniu aktyvumu.

„Siekiant suformuoti tinkamus vai-

ky sveikos gyvensenos, taip pat ir fizinio aktyvumo įgūdžius, reikia nuolat kartoti, priminti, skatinti, sudominti. To siekiame kasmetiniu, jau tradicija tapusiu „Judriausio darželio“ konkursu, kurio išskirtinumas – rezultato intensyviai siekianti visa dalyvaujančios įstaigos bendruomenė: tėvai, vaikai, pedagogai. Šiemet vėl džiaugiamės komandų gausa, nueitais tūkstančiais kilometrų, panaudotomis įvairiomis fiziniui aktyvumui skatinti skirtomis priemonėmis, su judėjimu susijusių veiklų bei mankštų įvairove, išmintingai vizualizuotais plakatais. Net neabejoju, kad šis tęstinis konkursas ateityje prisidės prie vaikų fizinio aktyvumo geresnių rezultatų. Juk toks mūsų, besirūpinančių vaikų sveikata, tikslas“, – mintimis renginio metu dalijosi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vadovė doc. dr. Jūratė

Grubliauskienė.

Šių metų konkurse **pirmoji vieta** atiteko Klaipėdos lopšeliui-darželiui „Pušaitė“. Jam įteiktas konkurso rėmėjo UAB „Klaipėdos paslaugos“

vadovo Vaido Ramanausko įsteigtas prizas – 25 vnt. šiaurietiškojo ėjimo lazdy, kad žingsniuoti būtų dar įdomiau.



„Prizinę vietą laimėjome, nes kai visi kartu siekiame tikslo, įvyksta stebuklai. Pažadame nepamesti to ritmo ir kitais metais, nes laimėtas prizas skatins mus dar labiau judėti“, – džiaugsmo neslėpė Klaipėdos lopšelio-darželio „Pušaitė“ direktorė Daiva Šalkauskienė, kuriai pritarė ir šio darželio visuomenės sveikatos specialistė Vidmantė Stancelienė: „Tikslo nusistatymas – pirmas žingsnis link sėkmės. Visų pirma norėjome, kad į šį konkursą įsitrauktų visa darželio bendruomenė, nes tik suvienijus jėgas galima pasiekti geriausių rezultatų. Didelį dėmesį skyrėme tėveliams, kad suprastų, jog judėjimas – neatsiejama mūsų ir vaikų sveikatos ir geros savijautos dalis. Skatinome visais įmanomais būdais būti kuo labiau fiziškai aktyvius. Vienas iš būdų –

surengėme savo įstaigoje mini konkursus, kurių metu kiekvieną mėnesį rinkome judriausią grupę ir judriausią darbuotoją. Buvo smagu matyti, kaip grupės ir darbuotojai tarpusavyje rungtyniavo. Labai džiaugiuosi, kad pavyko sutelkti visus fiksuoti įveiktus kilometrus, dalyvauti įvairiose judriose veiklose, išvykose, nes taip sukūrėme vaikams teigiamą požiūrį į judėjimą. Neplanuojame sustoti, judėsime ir toliau. Labai džiaugiuosi ir sveikinu visą „Pušaitės“ bendruomenę pasiekus puikių rezultatų.“

Antrąją vietą konkurse užėmė Klaipėdos lopšelis-darželis „Pumpurėlis“. Konkurso rėmėjo UAB „Žaliakynė“ vadovas Marius Grigonis šios vietos prizininkams įteikė 2 vnt. vaikiškų bėgimo takelių.



Trečioji vieta atiteko Klaipėdos lopšeliui-darželiui „Rūta“, apdovanojamam 28 vnt. sėdėjimo kamuolių, ku-

riuos įteikė konkurso rėmėjo Rotary klubo „Karalienė Luizė“ prezidentė Roma Budrienė.



Dar vienas konkurso rėmėjas – UAB „Žemaitijos auditas“ pasirūpino „Judriausio darželio 2023“ dalyvio taurėmis, kurios buvo įteiktos visiems konkurso dalyviams, bei nuotaikinga animatorių programa, palaikiusia dar šventiškesnę nuotaiką viso renginio metu.

Renginio organizatorius, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, dar kartą dėkoja visiems rėmėjams ir dalyviams už aktyvų įsitraukimą bei linki neprarasti entuziazmo ir kitų metų konkursuose, kuriuose visada laukiami ir nauji dalyviai.

Šio bendruomenės sporto ir sveikatingumo konkurso tikslas – skatinti Klaipėdos miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigų vaikų ir suaugusiųjų fizinį aktyvumą, formuoti naudingus įpročius, puoselėti teisingas fizinio aktyvumo nuostatas šeimoje.

NEĮGALIŲJŲ SAVIRAIŠKOS GALIMYBĖS FIZINIO AKTYVUMO PERSPEKTYVOJE

Populiarėjant neįgaliųjų sportui, atliekami moksliniai tyrimai, kuriais siekiama nustatyti sporto ar fizinės veiklos poveikį neįgaliųjų sveikatai ir gyvenimo kokybei. Tyrėjai pripažįsta fizinės veiklos įtaką žmogaus gyvenimo kokybei bei gerai savijautai. Įrodyta, kad papildomas fizinis krūvis gali veikti kaip apsauginis faktorius nuo daugelio ligų.

Fizinė veikla – vienas iš pačių tinkamiausių būdų neįgaliesiems integruotis visuomenėje: skatinamas poreikis judėti, gaunama įvairių žinių, skiepijami ir tobulinami įgūdžiai, žadinamos teigiamos emocijos, ugdomos dorovinės nuostatos bei teigiami charakterio bruožai.

Siekiant asmenų, turinčių negalią, socialinės integracijos, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai jiems sudaro sąlygas dalyvauti fizinio aktyvumo veiklose – žaisti futbolą vaikščiojant. 2023 m. gegužės 26 d. Klaipėdos futbolo

aikštėje (Sportininkų g. 46) įvyko neeilinis renginys – atvira pamoka „Mes visi esame lygūs“, subūrusi senjorų, specialiųjų poreikių turinčių asmenų futbolo vaikščiojant komandas. Pasveikinti dalyvių atvyko renginio organizatoriaus Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vadovė doc. dr. Jūratė Grubliauskienė, renginio partnerio BĮ Neįgaliųjų centro „Klaipėdos lakštutė“ vadovė Danutė Daukantienė ir renginio dalyvės Lietuvos sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijos „Klaipėdos viltis“ vadovė Janina Tulabienė.



Renginio tikslas – susipažinti su nauja, sparčiai populiarėjančia fizinio aktyvumo forma, stiprinti artimesnius tarpusavio ryšius, pabendrauti, susidraugauti bei patirti malonių įspūdžių. Pagal taisykles žaidžiamas žaidimas nereikalauja specialaus fizinio pasirengimo, neleidžia didesnio kontakto, taip sumažindamas tikimybę patirti traumą, tačiau skatina judėti, bendradarbiauti komandoje ir išlaiko pagrindinius futbolo elementus. Futbolo vaikščiojant renginį – atvirą pamoką „Mes visi esame lygūs“ organizavo Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai, renginio partneris BĮ Neįgaliųjų centras „Klaipėdos lakštutė“, renginio draugai Lietuvos masinio futbolo asociacija.

Renginyje dalyvavo Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistų treniruojama senjorų komanda, Klaipėdos neįgaliųjų centro „Klaipėdos lakštutė“ dvi komandos, sutrikusio intelekto žmonių globos bendrijos „Klaipėdos viltis“ komanda, Klaipėdos socialinių paslaugų centro „Danė“ komanda, Klaipėdos miesto žmonių su fizine negalia sporto klubo „Žuvėdra“ komanda.

Dalyvaudami renginyje „Mes visi esame lygūs“ neįgalieji patyrė teigiamų emocijų, jautėsi patenkinti ir pasitikintys savimi. Nors rezultatai ir nebuvo fiksuojami, visos komandos buvo apdovanotos medaliais ir taurėmis.



PASIRŪPINKIME MOKINIO SVEIKATOS PAŽYMĖJIMU IŠ ANKSTO

Vasaros pradžia – tinkamas metas užregistruoti savo vaikus pas šeimos gydytoją profilaktiškai patikrinti sveikatos. Kol dar neprasidėjo atostogų sezonas, patekti pas gydytoją paprasčiau, nes rudenį gali tekti laukti konsultacijos ilgose eilėse.

Visiems lopšeliams, darželiams ir mokykloms lankantiems vaikams privaloma kasmet profilaktiškai patikrinti sveikatą. Taip pat tą privalo daryti ir pilnamečiai mokiniai, ugdomi pagal bendrojo ugdymo programas. Profilaktiškai vaiko sveikatą tikrina šeimos gydytojas ir gydytojas odontologas.

Pasitikrinus sveikatą, elektroninėje sveikatos sistemoje yra atnaujinamas ugdymo įstaigoms reikalingas mokinio sveikatos pažymėjimas. Jame yra pateikiami sveikatos patikrinimo duomenys, gydytojo išvados ir rekomendacijos. Pavyzdžiui, yra nurodoma fizinio ugdymo grupė, pagal kurią vaikui parenkamas tinkamas fizinis krūvis kūno kultūros pamokose (arba vaikas atleidžiamas nuo kūno kultūros pamokų). Pažymėjimas galioja vienerius metus nuo jo išdavimo dienos. Pasibaigus jo galiojimo laikui, ugdymo įstaigai privaloma kuo greičiau pateikti naują.

Šeimos gydytojas profilaktinio patikrinimo metu:

- ♦ išmatuoja vaiko ūgį, svorį, įvertina jo augimą;
- ♦ patikrina vaiko regėjimą ir klausą;

- ♦ pamatuoja kraujo spaudimą;
- ♦ įvertina kraujotakos, kvėpavimo, virškinimo, stuburo ir kitų organų bei jų sistemų būklę;
- ♦ įvertina socialinę, emocinę raidą;
- ♦ jeigu yra poreikis, vaikas siunčiamas pas atitinkamos srities gydytoją specialistą, skiriami papildomi tyrimai.

Gydytojas odontologas profilaktinio patikrinimo metu:

- ♦ apžiūri vaiko dantis, žandikaulius, sąkandį;
- ♦ jeigu reikia, rekomenduoja gydymą arba sudaro gydymo planą;
- ♦ įprastai vaikams nuo 6 iki 14 m. pasiūloma nemokamai dantis padengti silantais, kurie apsaugo nuo ėduonies.

Profilaktiniais tyrimais siekiama užtikrinti vaiko saugumą ir jo gerą savijautą mokykloje. Taip pat profilaktiškai tikrinant sveikatą laiku nustatoma dauguma lėtinių ligų bei pastebimi pirmieji sutrikimai.

SKIEPAI – EFEKTYVI APSAUGA NUO UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ

Skiepai yra vienas svarbiausių žmonijos išradimų ir iki šiol kovai su užkrečiamosiomis ligomis efektyvesnių apsaugos priemonių nei vakcinų nėra sukurta. Tik vakcinacijos dėka išnyko raudonukės, baigia išnykti poliomielitas, sparčiai nyksta tymų, raudonukės atvejai. Dauguma užkrečiamųjų ligų, kadaise buvusių labai dažnų ir neretai mirtinų vaikams (difterija, stabligė, kokliušas, tymai ir kt.), šiandieną labai veiksmingai kontroliuojamos ir valdomos.

Pagal šiuo metu galiojantį vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių naujagimiai, kūdikiai ir vaikai valstybės lėšomis skiepijami nuo 12 infekcijų: tuberkuliozės, hepatito B, difterijos, stabligės, kokliušo, poliomielito, Haemophilus influenzae B tipo infekcijos, tymų, epideminio parotito, raudonukės, pneumokokinės infekcijos bei žmogaus papilomos viruso infekcijos.

Greta valstybės finansuojamų vakcinų Lietuvoje, kaip ir daugumoje pasaulio šalių, yra vakcinų, kurių valstybė finansuoti neišgali. Dabar tėveliai gali rinktis ir mokamai paskiepyti vaikus nuo vėjaraupių, gripo, erkinio encefalito ir kt. Šios ligos yra ganėtinai sunkios, galinčios sukelti komplikacijas, sunkius liekamuosius reiškinius.

Nerami situacija šalyje

Vertinant vakcinomis valdomų užkrečiamųjų ligų epidemiologinę situaciją Lietuvoje 2022 metais, didžiausią susirūpinimą kelia mažėjanti tymų, raudonukės, epideminio parotito skiepimo aprėptis bei diagnozuojami nauji raudonukės atvejai.

Nuo 2010 metų iki 2022 metų skiepimo aprėptis nuo tymų, raudonukės ir epideminio parotito dvejų metų vaikų amžiaus grupėje sumažėjo nuo 96,1 proc. iki 86,5 proc., o septynerių metų amžiaus vaikų grupėje per tą patį laikotarpį – nuo 94,2 proc. iki 86,5 proc. 2022 m. liko nepaskiepyti 3266 vaikai (13,4 proc.), o 2021 m. – 2932 vaikai (11,6 proc.).

Vakcinacijos sumažėjimo pavojai

Kartais klaidingai galvojama, jog sumažėjus sergamumui atitinkama liga, skiepyti vaiko nereikia. Tačiau norime atkreipti dėmesį į tai, jog ligos sukėlėjas neišnyksta, o skiepais pasiekus aukštą kolektyvinio imuniteto lygį, visuomenė tampa atspari ligai. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, paskiepijus 90–95 proc. asmenų, susidaro pakankamas kolektyvinis imunitetas ir skiepais valdomą užkrečiamąją ligą galima kontroliuoti, riboti jos plitimą ar net visiškai išnaikinti.

Skiepimo apimtys sumažėjimo priežastys

Pagrindinės nesiskiepimo priežastys, kurias nurodo tėvai / globėjai, tai nepasitikėjimas vakcinų veiksmingumu, nepageidaujamų reakcijų po skiepo baimė, informacijos apie vakcinas stoka bei COVID-19 pandemijos metu sutrikdytos vakcinacijos paslaugos, nes skiepimai pagal nacionalinį vaikų profilaktinį skiepimų kalendorių buvo nukeliami arba sustabdyti.

Skiepimas yra viena iš užkrečiamųjų ligų kontrolės prioritetinių sričių, siekiant suvaldyti vakcinomis valdomas užkrečiamąsias ligas. Skiepai padeda apsaugoti tiek vaikus, tiek ir suaugusius asmenis nuo susirgimų, jų komplikacijų bei mirties.





MISIJA – ATOSTOGOS

Lepinant šildantiems saulės spinduliams, vis dažniau pajuntame, kaip artėja atostogų sezonas. Atostogas kiekvienas leidžiame skirtingai, tačiau svarbu per jas pailsėti. Kaip ir visur kitur, dirbant ir atostogaujant svarbus balansas, kuris yra susijęs su subjektyviai patiriama gerove.

Daugėja įrodymų, kad subjektyviai patiriama gerovė koreliuoja su sveikata, ilgaamžiškumu bei sėkme gyvenime. Subjektyvi gerovė apima pasitenkinimą gyvenimu bei emocinę gerovę. Pasitenkinimas gyvenimu susijęs su pasitenkinimu darbu, šeima bei laisvalaikiu. Įvairių tyrimų rezultatai atskleidė, kad žmonės pozityviau vertina savo psichologinę gerovę po atostogų. Atostogoms pasibaigus pozityvus pokytis blėsta. Todėl atostogos bei laisvalaikis yra svarbūs, kad pajustumė pilnatvę, pasitenkinimą gyvenimu.

Vienas iš laisvalaikio leidimo būdų – kelionės.

Evoliuciškai susiklostė, kad žmogus yra judanti, keliaujanti būtybė. Dėl klimato, sezoniskumo pokyčių, maisto resursų atsinaujinimo žmonės nuo

priešistorinių laikų keliavo, kad išgyventų. Dabar žmonija labiau prisitaikiusi: lengvai adaptuojamės prie metų laikų kaitos, maistas mums pasiekiamas ranka, todėl poreikio keliauti, kad išgyventume, nebeliko. Tačiau liko „keliavimo žymė“. Kelionės mums teikia atradimo džiaugsmą, patiriame neužmirštamų įspūdžių.

Pasitenkinimas kelione priklauso nuo to, kiek žmogus gali atsiriboti nuo darbo, pajusti laisvę, kiek patiriami įvykiai įtraukia ir jaudina, leidžia panaudoti savo įgūdžius, elgtis spontaniškai. Kelionės mus teigiamai veikia, nes galime atsipalaiduoti, perkrauti mintis ir jausmus, atkurti psichologinius resursus, pajusti, kad dėl fizinės veiklos pagerėjo sveikata. Pasitenkinimas taip pat jaučiamas tada,

kai kelionės metu išliekame sveiki, fiziškai stiprūs, išlaikome tą patį kūno svorį, esame saugūs.

Kaip ir kiekviena nauja patirtis, kelionė į nepažintą vietą mums sukelia streso, neretai esama ir neigiamų patirčių, nesklandumų, tačiau tyrimai rodo, kad kelionėje patiriamas neigiamas paprastai neužgožia teigiamų emocijų. Net ir patyrus neigiamus jausmus, po kelionės pasitenkinimas gyvenimu išauga.

Taigi, rūpindamiesi savo psichologine sveikata, nepamirškime atostogų, atostogaukime periodiškai, išvykime kelionę, nors ir į netolimą parką, mišką, miestą, kuriame įprastai nesilankome.

Kasmet birželio 7-ąją minima Pasaulinė maisto saugos diena. Pasaulio sveikatos organizacija šią dieną dėmesį skiria ligoms, plintančioms per maistą. Būtent per maistą plintančiomis ligomis visame pasaulyje kasmet suserga 1 iš 10 žmonių.

Kaip žinia, ligų, plintančių per maistą, padeda išvengti, jei tinkamai laikomasi maisto saugos reikalavimų, apie tai esame kalbėję anksčiau, nuoroda [čia](#). Šiandien atsakome į dažniausiai kylančius klausimus, susijusius su maisto sauga. Pasitikrinkite.

- ♦ **Ar galima vien tik iš maisto kvapo ir išvaizdos nuspręsti, kad maistas yra saugus vartoti?**

Ne.

Dauguma mikroorganizmų, galinčių sukelti nepageidaujamus simptomus ar ligą, nepakeičia maisto kvapo ar išvaizdos, todėl būtų klaidinga manyti, kad jei maisto produkto išvaizda ir kvapas nepakito, jį galima saugiai vartoti. Svarbu, jog maisto produktas būtų laikomas tinkamomis sąlygomis ir, jei tai yra būtina, tinkamai terminiu būdu apdorotas.

- ♦ **Ar saugu atšildyti šaldytą maistą kambario temperatūroje?**

Ne.

Šaldytus produktus geriausia atitirpinti šaldytuve, tai užtrunka nemažai laiko, todėl vertėtų gaminamus patiekalus planuoti iš anksto. Šiek tiek greitesnis būdas – atitirpinimas šaltame vandenyje, tiesa, produktas turėtų būti sandarioje pakuotėje. Atitirpi-

nant produktus kambario temperatūroje, produktas netenka daugiau savo sulčių ir mikroorganizmai dauginasi daug sparčiau.

- ♦ **Ar indų šluostės gali platinti pavojingas bakterijas?**

Taip.

Indų šluostėse ir kempinėse kaupiasi įvairiausi mikroorganizmai, tarp jų gali būti ir sveikatai pavojingų. Tad svarbu jas reguliariai keisti arba dezinfekuoti.

- ♦ **Ar galiu susirgti nuo maisto, kurį valgiau prieš 3 dienas?**

Taip.

Kai kurių pavojingų mikroorganizmų inkubacinis periodas užtrunka ilgiau nei kelias valandas ar dienas, kol pasirodo pirmieji simptomai.

- ♦ **Ar ekologiškus vaisius ir daržoves reikia nuplauti?**

Taip.

Visi produktai, įskaitant ekologiškus, turi būti nuplauti švariu vandeniu, kad būtų pašalinti fiziniai teršalai ir sumažėtų kenksmingų mikroorganizmų ar cheminių medžiagų rizika.



VAIKŲ SUKURTI SVEIKATAI PALANKŪS SALDUMYNAI

Saldumynai... Daugeliui išgirdus šį žodį burnoje kaupiasi seilės, vaizduotėje iškyla įvairūs desertai. Ar saldumynai gali būti sveikatai palankūs? Tikrai taip! Klaipėdos miesto ikimokyklinio ugdymo įstaigos tuos įsitikino bei įtikino mus. Pavasarį vyko biuro organizuojamas konkursas „Sveiki, saldumynai!“, kurio metu Klaipėdos m. ikimokyklinio ugdymo įstaigų visuomenės sveikatos specialistės su vaikų pagalba turėjo sugalvoti ir paruošti sveikatai palankių saldumynų receptus. Dalijamės nugalėtojų receptais: bananų keksiukai su džiovintais vaisiais, bananas su riešutų sviestu bei graikiško jogurto ledai, natūralūs guminukai bei energijos rutuliukai iš datulių ir riešutų. Kviečiame saldumynus išbandyti ir jus.

I vieta – Klaipėdos lopšelio-darželio „Eglutė“ „Pelių“ grupės bananų keksiukai su džiovintais vaisiais.

Reikės:

- ♦ 200 g avižinių ar viso grūdo miltų,
- ♦ 3 bananų,
- ♦ 1 kiaušinio,
- ♦ 100 ml pieno,
- ♦ 100 g džiovintų vaisių (pagal skonį, be sieros dioksido),
- ♦ ½ a. š. kepimo miltelių,
- ♦ 1 a. š. cinamono,
- ♦ 50 g riešutų (pagal skonį, papuošimui),
- ♦ 20 g avižinių dribsnių (papuošimui).

Kiaušinį nuplauti, džiovintus vaisius perplauti verdančiu vandeniu ir susmulkinti. Bananus nuplauti ir nulupti, sudėti į dubenį ir gerai sutrinti. Įmušti kiaušinį, suberti avižinius miltus, kepimo miltelius, cinamoną, smulkintus vaisius, supilti pieną ir gerai išmaišyti. Paruoštą tešlą paskirstyti keksiukų formelėse, o ant jų viršaus pabarstyti mėgstamų riešutų ir avižinių dribsnių. Kepti konvekciniame krosnyje arba orkaitėje 180 °C temperatūroje 20 min. Temperatūra gaminio viduje >+75 °C. Keksiukai patiekiami kambario temperatūros.





II vieta – Klaipėdos lopšelio-darželio „Inkarėlis“ „Ančiukų“ grupės šalti sveiki saldumynai.

Reikės:

- ♦ bananų,
- ♦ graikiško jogurto,
- ♦ patinkančio riešutų sviesto,
- ♦ pakepintų migdolų,
- ♦ kokoso drožlių,
- ♦ šaltyje džiovintų aviečių,
- ♦ klevų sirupo.

Bananas su riešutų sviestu

Bananas perpjauti pusiau, aptepti riešutų sviestu, apibarstyti pakepintais, smulkintais migdolais, kokoso drožlėmis, šaltyje džiovintomis avietėmis. Jei norisi, galima truputį apšlakstyti klevų sirupu.

Graikiško jogurto ledai

Sukrėsti jogurtą į formeles, tinkamas laikyti šaldiklyje. Į jogurtą supilti po arbatinį šaukštelį klevų sirupo ir išmaišyti. Į jogurtą suberti šaltyje džiovintas avietes, apibarstyti migdolais ir kokoso drožlėmis. Šaldymo kameroje laikyti 4–5 val.



III vieta – Klaipėdos lopšelio-darželio „Žiburėlis“ „Pelėdžiukų“ grupės guminukai.

Reikės:

- ♦ 100 ml vandens,
- ♦ 1 l sulčių (obuolių, apelsinų),
- ♦ 50 g vaisių tyrelės,
- ♦ 45 g želatinos,
- ♦ 200 g citrinos.

Želatiną užpilti vandeniu, gerai išmaišyti, kad neliktų gumulėlių, ir palikti 15 min. pastovėti. Kaitinti tol, kol želatina visiškai ištirps. Į sultis įspausti citrinos sultis, išmaišyti su želatina. Masę supilstyti į silikonines formeles, palikti atvėsti bei sustingti kambario temperatūroje.



IV vieta – Klaipėdos lopšelio-darželio „Ažuoliukas“ „Bitučių“ grupės energijos rutuliukai.

Reikės:

- ♦ 300 g džiovintų datulių,
- ♦ 2–3 v. š. kakavos,
- ♦ 2 v. š. alyvuogių aliejaus,
- ♦ 1 stiklinė riešutų,
- ♦ 3–4 v. š. kokoso drožlių,
- ♦ 3–4 v. š. sezamo sėklų,
- ♦ 80 ml vandens.

Viską sudėti į maisto smulkintuvą, sutrinti ir rankomis formuoti rutuliukus.

Išėina apie 18 rutuliukų.



RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS SVEIKATOS
BIURO 15 METŲ
GIMTADIENIO RENGINIŲ
PROGRAMA



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

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



designed by Freepik