

NAUJIENLAIŠKIS

LIEPA – RUGPJŪTIS NR. 68



#15metųkartu!

Liaudies išminčiai, sakydami, kad roges reikia ruošti vasarą, tikrai neklydo, nes vasara – puikus metas pasirūpinti ne tik rogėmis, bet ir savo sveikata. Poilsis, gamta, pilnos saujos vasaros gėrybių – tai nuostabus būdas save palepinti, pastiprinti organizmą ir šaltajam sezonui pasiruošti su kaupu. Tam, kad Jums būtų lengviau ir įdomiau rūpintis savo sveikata, mes paruošėme puikų vasarišką skaitinį.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO 15-OS METŲ SUKAKČIAI PAMINĖTI SKIRTI RENGINIAI TĘSIASI

Birželis Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure buvo itin spalvingas, gausus veiklų ir kupinas gerų įspūdžių. Kaip jau įprasta visus šiuos metus, šį mėnesį įvyko dar du renginiai, skirti įstaigos gimtadieniui paminėti. Šįkart sukvietėme gausų būrį kolegų iš visos Lietuvos savivaldybių visuomenės sveikatos biurų, kad vieni iš kitų pasisemtumėme naujų idėjų, išklausytumėme gerųjų patirčių ir, be abejo, pasidalintumėme savo patirtimi.

Birželio 8 d. įvyko Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro 15-os metų gimtadieniui paminėti skirtas renginys – susitikimas su Lietuvos savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos atstovais „Darnus visuomenės sveikatos vystymasis: gerosios patirties sklaida siekiant geresnės visuomenės sveikatos“. Šį kartą į gimtadienio renginį susirinko 117 visuomenės sveikatos specialistų iš 29 savivaldybių. Kad susitikimas būtų produktyvus, svečiai buvo sugrupuoti į keturis sektorius pagal poveikio sritis.

„Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro komanda džiaugiasi, kad į svečius atvyko gausus būrys specialistų iš visų Lietuvoje veikiančių visuomenės sveikatos biurų. Smagu, kad specialistai turėjo galimybę praleisti dieną su tais, kurie atlieka tas pačias funkcijas. Susiskirstę į grupes, biurų darbuotojai dalijosi gerąja patirtimi, aptarė jiems aktualius klausimus, diskutavo. Bet svarbiausia – susitiko ar naujai susipažino vieni su kitais. Tai labai svarbu plėtojant visuomenės sveikatos paslaugas bei gerinant jų kokybę. Juk ne veltui yra sakoma – gerai pažinti kolegas, žinoti, kieno paklausti – jau pusė darbo. Tokio pobūdžio susitikimas pirmas, tačiau norėtusi, kad būtų nepaskutinis, o gal ir taptų gražia tradicija“, – mintimis apie susitikimą dalijosi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro direktorė ir Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacijos pirmininkė doc. dr. Jūratė Grubliauskienė.

Šio suvažiavimo tikslas – suburti kolegas ir aptarti tik jų pareigybėms būdingas veiklas, pasisemti vieniems iš kitų idėjų, pasidalyti problemomis ir iššūkiais. Vienu metu keturiose skirtingose erdvėse vyko ugdymo

mo įstaigas koordinuojančių specialistų, JPSPP koordinatorių, bendruomenės sveikatos stiprinimo ir stebėseną ir projektus vykdančių specialistų susitikimai.

Pirmasis sektorius svečius pakvietė į Klaipėdos „Vermės“ progimnaziją. Čia savo darbais dalijosi ugdymo įstaigas koordinuojantys specialistai iš Klaipėdos ir Panevėžio miestų bei Tauragės rajono. Specialistai ne tik pasisėmė naujų idėjų, bet ir smagiai pajudėjo.



Antrasis sektorius subūrė JPSPP koordinatorius, kurie atvyko į Atvirą jaunimo centrą. Kaip ir būdinga šios srities specialistams, susitikimas buvo kupinas energijos ir geros nuotaikos. Turiningas patirtis pristatė Klaipėdos miesto, Marijampolės ir Tauragės rajono savivaldybių atstovai. Diskusijos metu koordinatoriai kalbėjo apie savo kasdienes pasiekimus ir iššūkius, aptarė, kaip sekasi įgyvendinti įdiegtus algoritmus, ir pasidalijo ateities vizijomis.



Bendruomenės sveikatos stiprinimo specialistai rinkosi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro patalpose. Šiame sektoriuje pranešėjų iš Plungės rajono, Šiaulių ir Panevėžio miestų gretas papildė Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro partneriai, parengę pranešimus apie glaudų bendradarbiavimą bei pasiektus rezultatus jų įstaigose. Pirmasis pranešėjas buvo AB „Klaipėdos baldai“ direktorius Viktoras Pivorius, kuris kalbėjo apie ilgametę draugystę organizuojant sveikatinimo veiklas jų darbuotojams. Neįgalųjų centro „Klaipėdos lakštutė“ atstovė Žavinta Balsė dalijosi savo įstaigos patirtimi rūpinantis ne tik savo lankytojų sveikatinimu, bet daug dėmesio skiriant darbuotojų sveikatai ir gerai savijautai, todėl jie yra ilgamečiai visuomenės sveikatos biuro partneriai, galintys pasidalyti savo pavyzdžiu su kitomis įstaigomis.



Ketvirtasis sektorius turėjo puikią galimybę aptarti stebėsenos situacijas skirtingose savivaldybėse, susipažinti su Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vykdomu „SHEHAP“ projektu „Seksualinio priekabiavimo prevencija mokyklose“. Susitikimo vinimi tapo „Euromonitor International“ duomenų mokslininko Vaidoto Zemlio-Balevičiaus nuotolinis pranešimas „Modernioji duomenų analizė: COVID-19 epidemijos pamokos“. Lektorius pristatė moderniosios duomenų analizės principus, analizavo duomenų surinkimo procesą remdamasis COVID-19 pandemijos valdymo atveju.



Iš visos Lietuvos atvykę kolegos po darbingo susitikimo savo laisvu laiku dalyvavo pažintinėse ekskursijose po Klaipėdos senamiestį ir smagiai žingsniavo palei Danės krantines.

Birželio 15 d. įvyko jau dešimtas Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro 15-os metų gimtadieniui paminėti skirtas renginys – susitikimas su uostamiesčio senjorais „Senjorų sveikatos popietė“. Šį kartą į gimtadienio renginį susirinko gausus būrys puikiai nusiteikusių ir geromis emocijomis besidalijančių miestiečių.

Gražų vasaros rytą jaukiame Sąjūdžio parke susirinkusius senjorus sveikino Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro vadovė dr. Jūratė Grubliauskienė bei Klaipėdos miesto pagyvenusių žmonių asociacijos prezidento pavaduotoja Anastazija Kaupienė. Abiejose

sveikinimo kalbose dalyviai išgirdo pagrindinę mintį, kad sveikata net 50 procentų priklauso nuo gyvenimo būdo, todėl sveikintojos visus susirinkusiuosius ragino to nepamiršti ir sulaukus garbaus amžiaus. Šiai minčiai patvirtinti geru pavyzdžiu tapo 92-ųjų metų senjorė Vanda, viena iš pirmųjų šokių kolektyvo „Klaipėdos Zunda“ narių, kuri visiems susirinkusiems palinkėjo džiaugtis gyvenimu, saule, o svarbiausia judėti.

Renginio tikslas – senjorus ne tik supažindinti su Klaipėdos sveikatos biuro siūlomomis veiklomis, bet ir suteikti galimybę pabendrauti vieniems su kitais, kad atrastų bendraminčių ir užmegztų naujų draugysčių. Renginio metu dalyviai grožėjosi Klaipėdos senjorų šokių kolektyvo „Klaipėdos Zunda“ pasirodymais, smagiai judėjo Klaipėdos sveikatos biuro parodomosiose mankštose, iš arčiau susipažino ir išbandė šiaurietiškąjį ėjimą. O labiausiai senjorus nustebino ir didelio susidomėjimo sulaukė mūsų siūloma naujiena – futbolas vaikstant.

Senjorai laiką leido ne tik fiziškai aktyviai, bet ir mokėsi pirmosios pagalbos pagrindų, bendravo su speci-



alistais. Džiaugiamės, kad mūsų senjorai yra labai aktyvūs, smalsūs ir nestokoja geros nuotaikos. Kad gera nuotaika neblėstų, renginio metu visiems akordeonu grojo ir dainavo grupė „Ažuolų giraitės trio“.

Renginio dalyviams ir organizatoriams laikas prabėgo nejučiomis, tikimės, kad palikdamas gražius prisiminimus ir įkvėpimą rūpintis savo sveikata kiekvieną dieną. Dar kartą dėkojame visiems susirinkusiems ir dalijamės renginio akimirkomis.

Įstaigos 15-os metų gimtadienis šiemet bus paminėtas atiduodant duoklę sektoriams, su kuriais bendradarbiaujama, įgyvendinant įvairias visuomenės sveikatą stiprinančias veiklas. Įvairių sektorių atstovai bus kviečiami į specialiai jiems skirtus renginius, kurių simboliškai suplanuota 15-ka. Su gimtadienio renginių programa galite susipažinti 13 naujienlaiškio puslapyje.



BIRŽELIO 1 DIENĄ PRAUŽĖ NEĮTIKĖTINAI GEROS NUOTAIKOS SPORTO ŠVENTĖ!

Birželio 1-ąją daugybė pasaulio šalių minėjo Tarptautinę vaikų gynimo dieną. Ši diena – tai priminimas visuomenei apie būtinybę saugoti ir gerbti vaikų teises. Vaikai – labiausiai pažeidžiama visuomenės dalis. Suaugusių žmonių požiūris į sveikatą formuojasi vaikystėje, todėl svarbu, kad sveikos gyvensenos įgūdžiai būtų diegiami nuo mažens. Rūpinimasis savo sveikata turi tapti gyvenimo būdu.

Vaikų ir paauglių sveikatai ypač svarbi sveikos gyvensenos dalis yra fizinis (judėjimo) aktyvumas. Fiziniai pratimai, aktyvus judėjimas padeda užtikrinti fizinę ir psichinę asmens darną. Sveikos gyvensenos įpročiai, gyvenimo būdas, nuostatos dėl sveikatos formuojasi vaikystėje ir paauglystėje. Tad vaikų ir paauglių skatinimas sveikai gyventi, sveikatos mokymas, teisingo požiūrio į sveikos gyvensenos veiksnius, ypač į fizinį aktyvumą, formavimas padeda vykdyti susirgimų, neįgalumo ir mirtingumo dėl įvairių ligų prevenciją.

Vaikų emocinė gerovė tiek pat svarbi kaip ir fizinė sveikata. Gera psichikos sveikata vaikystėje ir paauglystėje padeda ugdyti psichologinį atsparumą, kuris labai svarbus tam, kad užaugę vaikai galėtų taikyti tinkamas streso įveikos strategijas ir susidoroti su įvairiais sunkumais, laukiančiais ateityje. Taigi vaikų psichikos sveikatą galima laikyti svarbiu elementu, vėliau padedančiu jiems tapti visapusiškais, sveikais suaugusiais.

Skatindami pozityvius fizinio aktyvumo įpročius, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai organizavo sporto šventę „Saugi vasara – smagi, aktyvi vasara“ Klaipėdos Vydūno gimnazijos

mokiniais. Renginio partneriai – Klaipėdos apskrities priešgaisrinė gelbėjimo valdyba, Klaipėdos apskrities vyriausiasis policijos komisariatas, Lietuvos Raudonasis Kryžius, Klaipėdos Vydūno gimnazija. Šventės tikslas – stiprinti Klaipėdos Vydūno gimnazijos mokinių sveikatą, priminti, kad visi vaikai turi poilsiauti smagiai, saugiai, ir didinti motyvaciją būti fiziškai aktyvūs.

Šventės metu mokiniai turėjo galimybę išbandyti savo jėgas judriojoje estafetėje su „Trikke“ dviračiais, varžėsi gesindami gaisrą, sukdami į ritę gaisrinę žarną (rungtis „Ugniagesių vyniotinis“), rungėsi, kas greičiau apsirengs ugniagesių aprangą (rungtis „Gautas iškvietimas“), atliko užduotį „Skęstančiojo gelbėjimas“, parodė, kaip moka suteikti pirmąją pagalbą (rungtis „Žmogaus gaivinimas“), dalyvavo viktorinoje apie Raudonąjį Kryžių, pasitikrino žinias spręsdami sveikatingumo kryžiažodį, atliko teisiųjų žinių tikrinimo užduotį, dalyvavo vyresniųjų klasių mokinių paruoštoje estafetėje. Smagiai ir aktyviai sportuodami vaikai patyrė judėjimo džiaugsmą ir daug gerų emocijų. Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistai linki atostogauti sveikai ir saugiai.



„SHEHAP“ PROJEKTAS: KAIP ATPAŽINTI SEKSUALINĮ PRIEKABIAVIMĄ MOKYKLOJE IR KAIP REAGUOTI?

Europos Sąjungos direktyva (2006/54/EC) seksualinį priekabiavimą apibrėžia kaip „nepageidaujamą užgaulų, žodžiu, raštu ar fiziniu veiksniu išreikštą seksualinio pobūdžio elgesį su asmeniu, kai tokį elgesį lemia tikslas ar jo poveikis pakenkti asmens orumui, ypač sukuriant bauginančią, priešišką, žeminančią ar įžeidžiančią aplinką“. Seksualinis priekabiavimas mokykloje yra pasaulinis reiškinys ir opi visuomenės sveikatos problema, paveikianti abiejų lyčių paauglius. Kadangi seksualinis priekabiavimas gali turėti įvairių neigiamų pasekmių paauglių sveikatai, labai svarbu, kad ugdymo įstaigos užtikrintų seksualinio priekabiavimo prevenciją.

2020–2023 m. įgyvendinamas „Erasmus+“ programos projektas „Seksualinio priekabiavimo prevencija vidurinėse mokyklose – SHEHAP“ (ang. *Prevention of Sexual Harassment in Secondary Schools – SHEHAP*), kurio tikslas – parengti seksualinio priekabiavimo atvejų atpažinimo metodologiją, skirtą 13–16 metų amžiaus mokiniams. Projekto idėja – įtraukti mokinius į seksualinio priekabiavimo metodinių priemonių kūrimo procesą, taip išsiaiškinant lūkesčius ir poreikius, kurie būtini ekspertams rengiant metodines rekomendacijas mokykloms. Projekte dalyvauja 4 mokyklos, 3 aukštojo mokslo institucijos ir 1 biudžetinė įstaiga iš 4 Europos Sąjungos šalių. Pagrindinis projekto koordinatorius – Turku taikomųjų mokslų universitetas (Suomija). Kiti projekto partneriai: Lisabonos aukštoji slaugos

mokykla (Portugalija), Vakarų Atikos universitetas (Graikija), Vasaramaeno vidurinė mokykla (Suomija), Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras (Lietuva), 9-oji Kalitėjos „Manos Xatzidakis“ vidurinė mokykla (Graikija), Klaipėdos „Versmės“ progimnazija (Lietuva) ir Santo Antonijaus mokyklų klasteris (Portugalija).

Projekto „SHEHAP“ metu bendradarbiaujant su mokiniais, mokytojais bei akademinė bendruomenė iš 4 Europos Sąjungos šalių buvo sukurta elektroninė platforma, kurioje pateikiama mokomoji medžiaga mokiniams apie seksualinio priekabiavimo prevenciją bei metodinė medžiaga, skirta mokytojams ir tėvams. Kita projekto veikla – kūrybinės dirbtuvės mokytojams ir mokiniams, kurios vyko 2021 m. nuotoliniu būdu ir 2022 m. Klaipėdoje. Pirmosios

kūrybinės stovyklos rezultatas – surinkti išsamūs duomenys apie mokinių sugebėjimą atpažinti seksualinį priekabiavimą pasitelkiant diskusijų ir komiksų kūrimo metodus. Klaipėdoje vykusios stovyklos metu su mokiniais buvo diskutuojama apie rengiamas seksualinio priekabiavimo prevencijos metodines priemones.

Elektroninės platformos apie seksualinio priekabiavimo prevenciją turinys buvo išverstas į lietuvių, graikų, portugalų ir suomių kalbas. Šią mokymosi priemonę išbandė ir vertino mokiniai ir mokytojai iš 4 šalių. Platforma bus tobulinama iki projekto pabaigos (2023 m. rugsėjo mėn.) ir ja galės naudotis visi norintys, paspaudę šią interneto svetainės nuorodą: <https://shehap.turkuamk.fi>. Mokiniai suras užduočių, skirtų suprasti, kas yra seksualinis priekabiavimas, kur

jis gali įvykti, kaip elgtis bei kur ieškoti papildomos informacijos šia tema. Tikimasi, kad ši platforma bus naudojama kaip priemonė, skirta pagerinti mokinių, mokytojų ir tėvų gebėjimą atpažinti bei išvengti seksualinio priekabiavimo atvejų.

Projektas finansuojamas iš programos „Erasmus+“: mokyklinio ugdymo sektoriaus strateginės partnerystės (2020-1-FI01-KA201-066493).

Daugiau informacijos apie projektą

SHEHAP

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



MAISTO PRODUKTŲ REKLAMA IR VAIKAI

Ar kada nors teko susimąstyti apie tai, kokį poveikį gali daryti maisto produktų reklama 2–7 metų vaiko vartotojiškumo elgesiui?

Dažniausiai kalbant apie vaiko mitybos įpročių formavimąsi analizuojami vidiniai veiksniai (valgymo kultūra šeimoje, tėvų pajamos ir išsilavinimas, vaikų auklėjimas, šeimos gyvensena, tėvų suvokimas apie maistą ir sveikatą), tačiau apie išorinius mitybos įpročius formuojančius veiksnius kalbama rečiau. Reklama yra išorinis mitybos įpročių formavimo veiksnys, o vaikų mitybos įpročiai yra rimta dabartinė visuomenės sveikatos problema. Nuo susiformavusių mitybos įpročių vaikystėje priklauso vaiko mityba vėlesniame amžiuje. Atliekant mokslinius tyrimus vaikų vartotojiškumo elgesiui įvertinti paaiškėjo, kad vaikų dėmesį labiausiai traukia TV reklama, reklama prekybos vietoje bei internetinėje erdvėje. Labiau vaikų dėmesio sulaukia reklamos su mėgstamais herojais ir personažais, spalvingos produktų pakuotės, o tarp perkamiausių reklamuojamų produktų vyrauja sausi pusryčiai, sausainiai, saldumynai bei greitas maistas. Tokie produktai turi daug kalorijų ir mažai maistinių medžiagų, tai neigiamai veikia vaiko sveikatą.

Tėvams norint tapti aktyviais dalyviais, padedančiais vaikams kritiškai vertinti reklamos turinį, svarbu yra išmokyti vaiką atskirti, įvertinti reklamos turinio teigiamas ir neigiamas savybes, daug kalbėtis. Formuoti sveikus mitybos įpročius galima rodant vaikams pavyzdį, pasirenkant sveikatai palankesnius produktus vietoje dažnai reklamuojamų. O kaip dažnai Jūs kalbatės su vaiku apie mitybą bei jos poveikį sveikatai? Kaip dažnai aptariate rekla-

muojamus maisto produktus? Kaip Jūs galite padėti vaikui tapti įžvalgiu vartotoju ir nepasiklysti tarp gaunamos iš išorės informacijos?

Rekomendacijos tėveliams:

- ◆ Nepalikite vaikų vienu internetinėje erdvėje arba prie TV, filmukus ar vaikams skirtas laidas žiūrėkite kartu.
- ◆ Paaškindite vaikams suprantama kalba, kas yra reklama, atsižvelgdami į vaiko amžių, naudodami vaizdingus palyginimus, suprantamas sąvokas, posakius.
- ◆ Mokykite vaikus kritiškai mąstyti, atskirti realų pasaulį nuo išgalvoto reklamos pasaulio.
- ◆ Aptarkite su vaiku reklamos turinį, išskirkite pagrindinius reklaminius teiginius ir padėkite vaikui įvertinti, ar, jo manymu, teiginiai yra teisingi, ar turi konkrečių įrodymų.
- ◆ Atkreipkite vaiko dėmesį į reklamas, skatinančias sveiką gyvenimo būdą (reklamos, skatinančios vaisių ir daržovių vartojimą, motyvuojančios rinktis sveiką mitybą ir pan.).
- ◆ Apsipirkimo metu neleiskite vaikui savarankiškai dėti į pirkinių krepšelį produktų, neįvertinus jo pasirinkimo.
- ◆ Pasirinkdami produktus, skaitykite maistingumo deklaracijas (etiketes), tai leis įvertinti produkto sudėtį bei jo naudą sveikatai.

SU KUO ASOCIJUOJASI VASARA?

Spėjame, kad dažniausias atsakymas, kurį išgirstumėme, būtų su jūra ir ledais. Arba su ledais ir jūra.

Eiliškumas nesvarbu. Reikia pripažinti, kad valgomieji ledai yra vienas vasaros favoritų, ir ne tik vaikams, bet ir suaugusiems.

Tad kviečiame pasikalbėti apie valgomuosius ledus. Kaip teisingai juos pasirinkti ir į ką svarbiausia atkreipti dėmesį?

Pirmiausiai atidžiai skaitykite ledų sudėtį. Valgomųjų ledų pagrindą turėtų sudaryti pienas, grietinė arba grietinė, vaisiai ar jų sultys, jei tai yra vaisiniai valgomieji ledai. Jei sudėtyje matote hidrintus arba iš dalies hidrintus riebalus, arba įvairius augalinius riebalus (nebent tai būtų kokybiški veganiški valgomieji ledai), tai tokie valgomieji ledai tikrai nebus sveikatai palankiausias pasirinkimas.

Taip pat svarbu atkreipti dėmesį į užrašus „vanilės skonio“, „šokolado skonio“, „karamelės skonio“ ir pan. Dažniausiai tai neturi nieko bendro su trokštamu priedu ir yra susiję su įvairiais (dažnu atveju sintetiniais) priedais, siekiant išgauti panašų skonį ir kvapą.

Jei valgomieji ledai su glaisčiu, reikėtų atkreipti dėmesį ir į glaisčio sudėtį. Būtent glaisčiuose gali slėptis labai didelis

kiekis sočiųjų riebalų, kuris gali būti žalingas sveikatai.

Jei valgomieji ledai vaisiniai, svarbu atkreipti dėmesį, kiek sudėtyje yra sulčių ar vaisių. Neretai pasitaiko, kai vaisiai ar sultys sudaro vos iki 2–5 % gaminio sudėties. O visa kita būna vanduo, cukrus ir maisto priedai. Gaminio sudėtinių dalių eiliškumas parodo, kokio ingrediento yra daugiausiai. Pramoniniu būdu gaminamų vaisinių valgomųjų ledų sudėtyje dažniausiai pirmu numeriu būna paminėtas vanduo, cukrus (arba gliukozės sirupas ir pan.) ir jau tik tada vaisiai ar jų sultys. Tad jei jau radote valgomuosius vaisinius ledus, kurių sudėtyje pirmiausiai nurodyti vaisiai ar sultys, rinkitės būtent šiuos.

Dar vienas svarbus rodiklis – cukraus kiekis valgomuosiuose leduose. Valgomuosiuose leduose vidutiniškai yra apie 4–6 arbatiniai šaukšteliai cukraus, kas daugeliui jau yra rekomenduojama paros maksimali norma. Todėl rinkitės ledus su mažesniu cukraus kiekiu ar pasitenkinkite mažesne porcija.

Renkantis valgomuosius le-

dus svarbu atkreipti dėmesį į sudėtį, cukraus kiekį, kaloringumą ir įsivertinti suvalgomą kiekį.

Reikia pripažinti, kad tinkamai paruoštuose valgomuosiuose leduose gali būti būtinųjų aminorūgščių, kalcio, kalio, fosforo bei vitaminų. Tačiau masinės gamybos valgomuosiuose leduose dažniausiai yra didelis kiekis sočiųjų riebalų, cukraus ir įvairių maisto priedų. Tad kviečiame patiems pasigaminti savo skaniausių valgomųjų ledų versiją!

Šaldyti sunokę bananai bus puikus pagrindas Jūsų ruošiamiems naminiams ledams. Jie puikiai derės su šaldytu mango, ananasais, braškėmis, kava, kokoso grietinėle, tamsaus šokolado gabaliukais, vanile ir cinamonu. Pasirinktą derinį suplakite trintuvu, išpilstykite į turimas formeles, užšaldykite ir mėgaukitės!

Prisiminkite, kad valgomieji ledai visgi yra desertas, todėl nereikėtų jų padauginti. Ir jei jau valgote, tai darykite lėtai ir su didžiuliu pasimėgavimu.



KAI UŽAUGA IR IŠSIKRAUSTO VAIKAI ARBA TUŠČIO LIZDO SINDROMAS

Artėjant rugsėjo 1-jai, Mokslo ir žinių šventei, kai kurie tėveliai dar tik ruošiasi pirmą kartą vaikus išlydėti į mokyklą. Kitiems mokykla jau praeityje. Dabar jų vaikai pasirengę pradėti savarankišką gyvenimą. Jie stoja į profesines mokyklas, kolegijas ar universitetus, kur sieks toliau gilinti savo žinias pasirinktose srityse. Jie keliauja, įsidarbina ir įsilieja į kolektyvus, užmezga naujus ryšius, tampa atsakingi už savo finansus ir, žinoma, už savo pasirinkimus. Vaikai tampa suaugusiais, skinasi kelią į nepriklausomybę ir išsikrausto iš namų. Namai ištuštėja. Šis pokytis – didelė permaina. Dalis tėvų išgyvena tai, kas vadinama tuščio lizdo sindromu.

Tuščio lizdo sindromas – tai būseną, kurią patiria kai kurie tėvai jų vaikams išsikrausčius iš namų. Vaikams palikus namus išgyvenami sielvarto, netekties, baimės, bejėgiškumo jausmai, susiduriama su gyvenimo vaidmenų permainomis ir besikeičiančiais santykiais artimoje aplinkoje.

Yra manoma, kad moterys tuščio lizdo sindromą išgyvena stipriau, bet tai netiesa. Tiek mamos, tiek tėčiai liūdi dėl savo vaikų atitolimo, jaučiasi juos praradę. Labiausiai išgyvena tie tėveliai, kurie beveik visą save ir visą savo laiką skyrė atžalų auginimui ir rūpinimuisi jais. Kai tėvai yra stipriai įsitraukę į daugelį vaiko gyvenimo sričių, pradėdant nuo maisto ruošimo iki dalyvavimo priimant svarbius gyvenimo sprendimus, vaikui palikus namus nelieka įprastos rutinos, viskas apsiverčia – lieka tuštuma. Gyvenimas tampa kitoks.

Itin į vaikų gyvenimą įsitraukusiems tėveliams šis pokytis gali būti toks sudėtingas ir sunkiai įveikiamas, kad net gali pablogėti jų sveikata. Jie patiria daug įtampos, tampa irzlūs, negali susitvarkyti su neramiomis mintimis, krenta jų motyvacija veikti, gali sutrikti miegas. Jų pasitenkinimas santykiais su antrąja puse

taip pat gali drastiškai keistis, nes vaikams palikus namus kinta santykio pobūdis. Tenka daugiau laiko praleisti kartu, rūpintis tik vienas kitu ir poros poreikiais, o ne atžalomis. Kai kurie tėvai gali jaustis sutrikę ir praradę dalį savo identiteto. Pasitaiko atvejų, kai negebėdami susitvarkyti su prarastu mamos ar tėčio vaidmeniu, vaikus jau užauginę tėvai nusprendžia susilaukti naujų atžalų, taip bėgdami nuo besikeičiančios realybės. Deja, pabėgti neįmanoma.

Ką tuomet daryti?

Svarbu sau priminti, kad vaikų išsikraustymas iš namų – labai natūralus reiškinys. Kai kuriems tėvams puikiai pavyksta su tuo susitvarkyti, nes pokytį jie vertina teigiamai. Ypač tuomet, kai jie save mato ne tik tėčio ir mamos vaidmenyse. Tėvai, kurie turi pomėgių, turinčių leidžia laisvalaikį, įprasmina save darbinėje veikloje, turi ir rūpinasi augintiniais, yra subūrę artimų žmonių ratą, jiems – nebaisu. Jie ir toliau bendrauja su savo vaikais ir džiaugiasi jų savarankiško gyvenimo patyrimais, tačiau taip pat nepamiršta, kad gyventi turi dėl savęs. Vaikų auginimo etapą jie jau įveikė. Dabar laikas skirti meilės ir pasilepinimo sau.



NETEKTIS IR VIENATVĖ: TARP SKAUSMO IR AUGIMO

Giedromis vasaros dienomis mūsų vidinė gyvenimo saulė taip pat gali pradėti šviesti ryškiau, įnešdama į kasdienybę daugiau lengvumo, meilės, šilumos. Tačiau kai kurių žmonių širdys net ir vaiskiausių dienų temdomos gilaus skausmo debesų. Tose širdyse veši beribė vienatvė, nepavaldi nei laikui, nei vietai. Kartais vienatvė – žmogaus pasirinkimas, o kartais ją lemia netektis, negebėjimas megzti žmogiškų santykių. Tikriausiai daugelis sutiktumėme, kad netektį ir (ar) vienatvę sunku ne tik išgyventi, bet ir apie tai kalbėti. Visgi tiesa tokia, kad šių patyrimų išvengti neįmanoma, todėl juos įsileisti bei patyrinėti tam tikra dalimi yra būtina. O galbūt net ir pačiuose skaudžiausiuose išgyvenimuose galima rasti grožio ir prasmės?

Netektis

Netektis yra praradimas kažko mums brangaus ir svarbaus. Netektį išgyvename ne tik per artimojo mirtį. Galime netekti meilės, orumo, draugystės, tėvynės, savivertės, materialaus turto, darbo ar statuso. Netektis byloja, kad kiekviena pradžia turi ir pabaigą. Kiekvieną netektį tenka išgyventi, nepriklausomai nuo to, ar ji būtų laikina, ar visiems laikams. Tai – sunkus ir gilus patyrimas, reikalaujantis

laiko. Net ir nežymiai malštant skausmui, ilgainiui svarbu mokytis vėl priimti naujas gyvenimo užduotis – įsileisti ir kurti naujus ryšius, atrasti naujas savo gyvenimo dalis. Be abejonės, šios užduotys nelen-gvos, norisi prisiminimuose likti ilgiau ar netgi visai atsitraukti nuo ateities. Tačiau užsibūdami praeityje, prarandame gyvenimą dabar, o ateitis tik dar labiau pildosi nerimo ir baimės. Netektis byloja apie akimirkos trapumą, apie tai, jog ir mūsų kažkada

nebuvo ir nebebus, todėl viskas, ką turime, yra tik dabartis. Ir nors kiekvienoje netektyje glūdi daug skausmo, joje slypi ir asmens augimo galimybė, atnešanti daugiau brandos, priėmimo, realybės, kantrybės, ištvermės. Be abejonės, tam, kad šis augimas vyktų, pirmiausia svarbu leisti viskam būti – kalbėti apie vyraujančias mintis ir jausmus, neneigti savo būsenų, jų neslopinti psichoaktyviomis medžiagomis, neignoruoti.

Vienatvė ir vienišumas

Nepriklausomai nuo to, iš kur vienatvė kyla – ligos, mirties, at(si)skyrimo ar kitų patirčių – ji gali aplankyti vaiką ir suaugusį, visiškai sveiką ir sergantį, turintį tik tiek, kiek reikia, norint išgyventi, ir visomis gyvenimo gėrybėmis apipiltą žmogų. Kartais galime stovėti milžiniškoje minioje nepažįstamųjų ar glaudžioje grupėje artimų žmonių, tačiau viduje jaustis visiškai vieniši. Nors kasdienybėje neretai vienišumas ir vienatvė taikomi panašiam kontekste, pažvelgus giliau, šios sąvokos savyje talpina kiek skirtingas prasmes. Kaip rašo garsus vienatvės tyrinėtojas Moustakas (2008), vienatvė yra „egzistencinė gyvenimo duotybė, tokia pat universalė ir neišvengiama kaip laisvė, meilė, prasmės siekimas ar mirtis“. O vienišumas, anot autoriaus, suprantamas kaip subjektyvus, skaudus žmoniškųjų ryšių stokos išgyvenimas ir jų ilgesys. Žmogus tampa vienišas tiek, kiek jis yra iki galo nepažini ir neatskleidžiama, sudėtinga asmenybė. Atrodo paradoksalu, tačiau kartais būtent per vienatvę – kelionę į savo paties prigimtį – galime išsivaduoti nuo vienišumo. Vienatvė gali būti tylus susitikimas su savimi, kuris itin svarbus ir reikalingas, norint pažinti savo savastį, mintis, jausmus, kitus žmones ir pasaulį. Pasilikimas tik su pačiu savimi dažnai yra būtina susikaupimo, apsisprendimo, gilaus pamąstymo ar įsijautimo sąlyga. Tik pradėję nuo savęs, atsigręždami į savo paties pažeidžiamumą, kurdami darnų, priimančią santykį su savimi, galime kur kas lengviau megzti santykius su kitais. O kaip dažnai, norėdami pasprukti nuo vienišumo, pirmiausia atsigręžiame ne į save, bet skubame į kitus, galbūt naujus santykius, ieškome žmonių, užpildome savo dienas įvairiausių veiklų, kad tik išvengtume šios akistatos? Deja, joks kitas žmogus nepripildys mūsų to, ko nesame sukūrę santykyje su savimi.

Apibendrinant prasminga prisiminti K. O. Polukordienės ir bendraautorių (2005) mintį, jog „neverta vyti visuomenėje tyrančios netiesos ir besikėsinančio tapti norma šūkie „Viskas gerai ir bus dar geriau“. Visatoje absoliutūs dalykai neegzistuoja. Netektis, vienatvė, liūdesys ir kančia turi savo vietą gyvenime taip pat kaip džiaugsmas ar meilė. Pažinkime save, būkime atviri visiems savo išgyvenimams, mokykimės priimti ir gyventi dabartyje.





VANDENS SVARBA BURNOS SVEIKATAI

Turbūt ne kartą esame girdėję, kad suaugusiam žmogui reikia išgerti bent du litrus vandens per dieną, tiesa? Visi puikiai žinome, kad vanduo be galo svarbus mūsų kūnui, bet ar žinote, kokia vandens reikšmė mūsų burnos sveikatai?

Žmogus turi apie tūkstantį mažiųjų seilių liaukučių burnoje ir gerklėje ir tris didžiulias seilių liaukų poras, iš kurių seilės latakais atkeliauja į burnos ertmę. Taip pat visai neseniai buvo atrasta ir ketvirtoji seilių liaukų pora, kurioje pagamintos seilės išskiriamos į gerklę.

Bet kuo gi seilės susijusios su mūsų suvartojamu vandens kiekiu? Atsakymas labai paprastas. Seilės sudarytos iš 99 % vandens, o likusį 1 % sudaro baltymai, elektrolitai, lipidai ir neorganinės medžiagos. Esant normaliai seilių liaukų veiklai, per parą pagaminama 0,5–1,5 litro seilių. Suvartojant per mažai vandens, sutrinka seilių gamyba.

Seilės atlieka be galo daug funkcijų mūsų burnoje. Jos dalyvauja suvilgant maistą pradiniame maisto virškinimo etape ir jo nurijimo procesuose. Taip pat seilėse yra medžiagų, skatinančių žaizdų gijimą, padedančių kovoti su virusais, blogosiomis bakterijomis burnos ertmėje. Svarbu paminėti, kad seilės be galo svarbios ir mūsų dantims.

Seilėse esantys mineralai dalyvauja dantų remineralizacijoje. Paprastai tariant, seilės grąžina rūgščių išplautus mineralus į dantų paviršių ir taip apsaugo dantis nuo tolimesnio gedimo. Kiekvieną kartą mums pavalgius burnos terpės rūgštingumas nukrenta – susidaro éduonį sukeliančioms bakterijoms palanki aplinka. Seilės ne tik apiplauna mūsų burnos ertmę nuo maisto likučių, bet taip pat ir grąžina burnos terpės rūgštingumą atgal į beveik neutralų, tokį, kuris nėra palankus éduonį sukeliančioms bakterijoms ir kuriame mineralai grįžta į dantų paviršių.

Gerdami pakankamą kiekį vandens kasdien užtikrinsime sklandžią seilių liaukų veiklą, apsaugosime danteną nuo galimo uždegimo vystymosi, sumažinsime éduonies atsiradimo riziką. Stenkimės vandens turėti su savimi visur ir visada, ypač kai lauke jau tikra vasara!

ISPANINIO ŠALAVIJO PUDINGAS

Karštą vasaros dieną norite suvalgyti kažko gausaus ir maistingo? Jeigu atsakėte „taip“, turime Jums ką pasiūlyti!

Ispaninio šalavijo (ang. Chia) pudingas – maistingas, gausus ir labai lengvai paruošiamas.

Kam dar neteko girdėti apie ispaninio šalavijo sėklas, kviečiame sužinoti.

Ispaninio šalavijo sėklos turi skaidulų, baltymų, omega-3 riebiųjų rūgščių, pasižymi antioksidacinėmis savybėmis, turi nemažą įvairovę mineralinių medžiagų (magnis, cinkas, varis, kalcis ir fosforas) bei vitaminų (B, E, A, C).

Griežtos šalavijo sėklų rekomenduojamos paros normos nėra, tačiau, kaip ir visur kitur, taip ir čia, galioja saikingumo principas, tad geriausia per dieną suvartoti iki 20 gramų sėklų.

Šalavijo pudingui pagaminti reikia šalavijo sėklyčių ir kokio nors mėgstamo skysčio – vandens, pieno, augalinio pieno, sulčių.

Pusei stiklinės skysčio reikia 2 valgomųjų šaukštų sėklyčių. Užpylus sėklytes jos ims brinkti. Kad pudingas išeitų vientisas, svarbu sėklas išmaišyti iškart užpylus ir pakartotinai po 5–10 min. Išmaišius dėti į šaldytuvą 3 valandoms arba visai nakčiai.

Prieš valgant pudingą kita ne mažiau svarbi šio patiekalo dalis – priedai. Jie gali būti įvairūs – švieži vaisiai, uogos, džiovinti vaisiai, riešutai, sėklos ir kt., ką tik pavyksta sugalvoti.

Mano mėgstamiausi deriniai: šalavijo pudingas su augaliniu pienu ir kiviais bei granatais arba su šilauogėmis.

Sėklyčių skonis yra neutralus, todėl puikiai tinka su įvairiais priedais. Tik nuo Jūsų priklauso, kokio skonio jis bus, tad pamėginkite atrasti savo mėgstamiausią.





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

