

NAUJIENLAIŠKIS

LIEPA-RUGPJŪTIS NR. 78



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Mūsų kasmenesinis naujienlaiškis yra tradicinis leidinys, skirtas maloniam Jūsų skaitymui. Kiekviename numeryje rasite įkvepiančių įvykių apžvalgų, naudingų patarimų, kaip tinkamai pailsėti ir išvengti vasaros rūpesčių, bei naudingos informacijos apie psichinę sveikatą ir jos stiprinimą. Be to, sužinosite, ką rinktis iš šios vasaros gėrybių ir kokios naudos jos gali suteikti Jūsų sveikatai. Kviečiame leisti jaukius ir šiltus vasaros vakarus su mūsų skaitiniu, kuris ne tik praturtins Jūsų žinias, bet ir pagerins Jūsų savijautą.



PASAULINĖ DIENA BE TABAKO

Pasaulinę dieną be tabako pažymėjome prie jūros. Šios dienos bei renginio „Pajūrio žaidynės“ tikslas buvo didinti jaunuolių sąmoningumą bei motyvaciją atsisakyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo bei suteikti informacijos apie galimus pavojus vasarą prie jūros, ypač jeigu yra vartojamos minėtos medžiagos.

Renginyje dalyvavo 10 komandų iš skirtingų ugdymo įstaigų: L. Stulpino, Tauralaukio, „Smeltės“, Gedminų, „Vyturio“, S. Dacho progimnazijų, E. Balsio menų, „Žemynos“ gimnazijų bei E. Galvanausko profesinio mokymo bei Klaipėdos technologijų mokymo centrų.

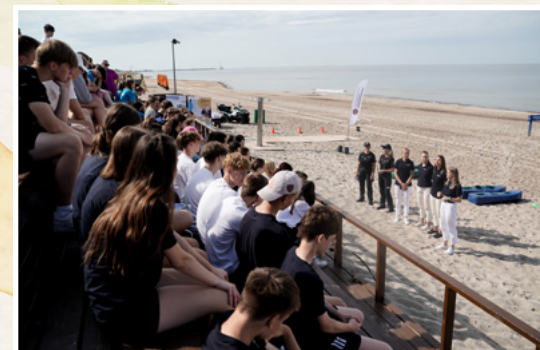
Popietės metu jaunuolių laukė informatyvi pasakaita-diskusija apie jūros pažinimą, pirmosios pagalbos teikimą, kurią vedė **BĮ „Klaipėdos paplūdimiai“ gelbėtojų vadovas Aleksandras Siakki.**



Kol buvo skaičiuojami komandų rezultatai, jaunuolius aplankė **Klaipėdos apskrities vyriausiojo policijos komisariato Viešosios tvarkos tarnybos Kinologų poskyrio vyresnysis specialistas Tomas Taurinskis kartu su tarnybiniu šunimi Rafiu.** Kinologas papasakojo apie savo darbą, tarnybinio šuns įprastą dieną ir komandinę narkotinių medžiagų paiešką. Taip pat renginio dalyviai turėjo galimybę pasilepinti mūsų rėmėjų **AB „Žemaitijos pienas“** produkcija – lelais. Paskanavus ir atsigavinus lelais, laimėtojai buvo apdovanoti.



Vėliau vyko žaidynės, kurias sudarė 5 rungtys. Pirmąją rungtį organizavo **Klaipėdos apskrities vyriausiojo policijos komisariato Klaipėdos miesto policijos komisariato Bendruomenės pareigūnų grupės vyresnioji tyrėja Vaida Meškienė ir Viešosios tvarkos tarnybos Prevencijos skyriaus vyresnioji specialistė Roma Kryževičienė.** Rungties metu jaunuoliai atliko policijos paruoštą testą ir išbandė girtumo akinius, atliko kelias koordinacijos rungtis, kurių metu suvokė, kokią riziką sukelia alkoholio vartojimas. Likusiose keturiose rungtyse moksleiviai rungtyniavo su specialia įranga, kuri sukėlė daug juoko bei teigiamų emocijų.



Prizus įsteigė Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras ir Klaipėdos apskrities vyriausiasis policijos komisariatas.

IŠRINKTAS JUDRIAUSIAS KLAIPĖDOS MIESTO DARŽELIS

Birželio 6 d. įvyko jau šeštąjį kartą organizuojamo Judriausio darželio konkurso apdovanojimai, pritraukę gausų būrį ikimokyklinio ugdymo įstaigų bendruomenių.

Galima pasidžiaugti, jog šiemet norą dalyvauti konkurse pareiškė 25 įstaigos, kurios porą mėnesių vykusio konkurso metu organizavo įvairias sveikatinantį fizinį aktyvumą skatinančias veiklas ugdymo įstaigose ir už jų ribų, rinko kilometrus dviračiais, pėsčiomis ar kitomis nemechaninėmis ir neelektrinėmis transporto priemonėmis, o juos fiksavo mobiliomis programėlėmis. Sumavus visų dalyvių surinktus kilometrus buvo pasiekta 294 000 km, o tai yra daugiau kaip 7 kartus aplink pasaulį per pusiaują.

„Džiaugiuosi, kad Judriausio darželio konkursas Klaipėdoje tapo gražia tradicija. Tai reikalinga ir prasminga iniciatyva, skatinanti pačius jauniausius klaipėdiečius rinktis judėjimą ir sveiką gyvenimo būdą. Tikiuosi, kad konkurse įgytos patirtys ir žinios kiekvienam dalyviui taps kasdienio gyvenimo dalimi, kad fizinis aktyvumas bus ne prievolė, o natūrali dienos dalis. Nuoširdžiai dėkoju organizatoriams, rėmėjams, ikimokyklinių įstaigų kolektyvams ir tėveliams už jaunosios kartos sveikos gyvensenos puoselėjimą“, – mintimis po renginio dalijosi Klaipėdos miesto vicemerė Vaida Raugelė.



Judriausias darželis



I vietos nugalėtojai

Šių metų konkurse pirmoji vieta atiteko Klaipėdos lopšeliui-darželiui „Svirpliukas“. Jam įteiktas konkurso rėmėjo UAB „Vertybių auditas“ prizas – šiaurietiško ėjimo lazdos.

„Ketų metų Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras vykdo gražias iniciatyvas, švietimo įstaigas įtraukiančias į sveikatinimo renginius, projektus, veiklas. Dvejus metus „Svirpliuko“ renovacijos metu įvairios veiklos buvo ribojamos. Šiuo metu džiaugiamės naujais pastatais, sutvarkytomis lauko erdvėmis, šalia esančiu taip pat renovuotu Skulptūrų parku. Įstaigos bendruomenė mielai prisidėjo prie visų prasmingų iniciatyvų, ypač sveikatinimo srityje. Visus metus organizavome daug respublikinių konkursų, sveikatingumo dienų, susijusių su judėjimu, edukacinių veiklų su visa įstaigos bendruomene, dažnas išvykas prie jūros, keliavome pažintiniais takais. Taip įveikėme 41,878 kilometro. Didžiausi nueitų kilometrų skatintojai – mūsų ugdytiniai. Visų įvykusių renginių pati didžiausia dovana – tai sveikata. Šią veiklą tęsime toliau, brandinsime ir naujas iniciatyvas. Kiekvienas nueitas žingsnis labai prasmingas. Didžiuojamės savo bendruomene“, – džiaugsmo neslėpė Klaipėdos lopšelio-darželio „Svirpliukas“ direktorė Audronė Šiliauskienė.

Antrąją vietą konkurse užėmė Klaipėdos lopšelis-darželis „Atžalynas“. Konkurso rėmėjo Klaipėdos Rotary klubo „Karalienė Luizė“ įsteigtas prizas – gimnastikos / sėdėjimo kamuoliai.

Trečioji vieta atiteko Klaipėdos lopšeliui-darželiui „Volungėlė“, apdovanotam UAB „Žaliakynė“ įsteigtu prizų – 2 mobiliomis krepšinio stovais su kamuoliu.



II vietos nugalėtojai



III vietos nugalėtojai

Visi dalyviai gavo Klaipėdos miesto mero pasirašytas padėkas ir simbolines dovanėles. Vaikus renginio metu linksmino ir kvietė šokti mažųjų itin mėgstami šunyčių patrulių personažai, o po apdovanojimų renginio dalyviai galėjo smagiai pažaisiti su didžiuoliais muilo burbulais.

Renginį finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė, organizuoja Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras. Renginio partneriai ir rėmėjai – Klaipėdos Rotary klubas „Karalienė Luizė“, UAB „Vertybių auditas“, UAB „Žaliakynė“.

Visiems dalyvavusiems dar kartą linkime neprarasti entuziazmo ir dalyvauti kitų metų konkursuose, kuriuose visada laukiami ir nauji dalyviai.



FIZINIS AKTYVUMAS VANDENYJE – NAUDA SVEIKATAI

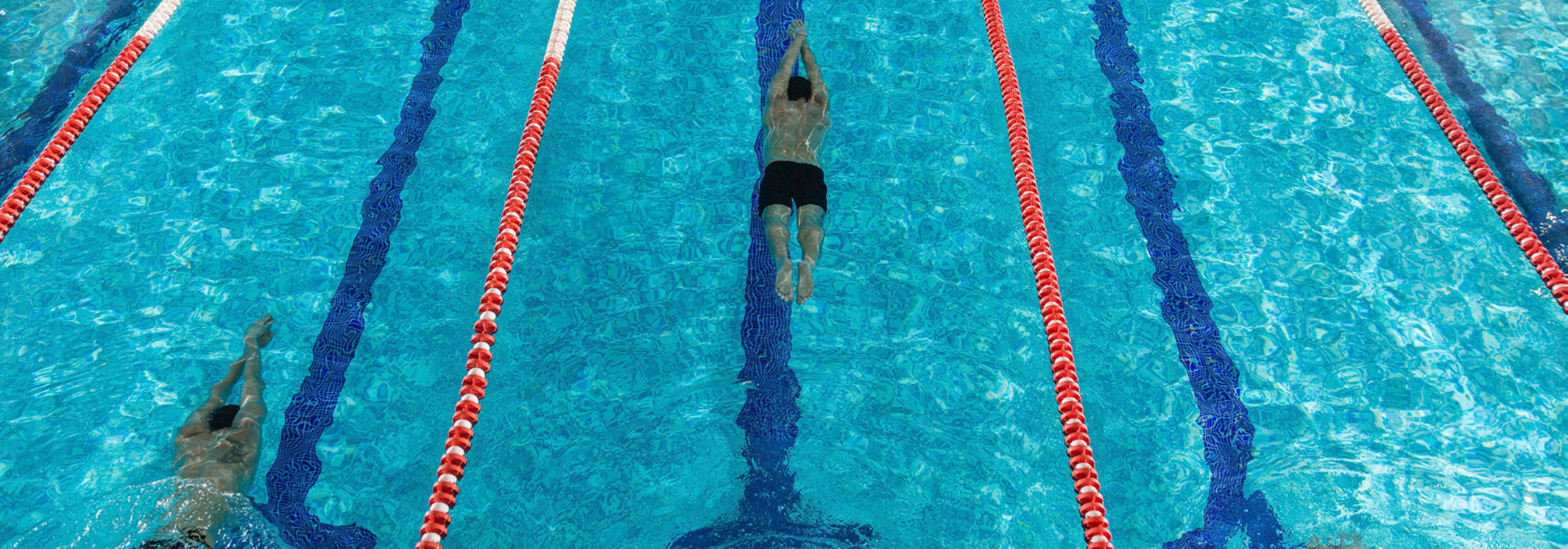
Vaikščiojimas yra pati patogiausia fizinio aktyvumo forma, kuriai nereikia jokios specialios įrangos ar vietos. Dauguma žmonių vaikšto tam, kad išliktų fiziškai aktyvūs. Tačiau kai kuriems žmonėms, pavyzdžiui, tiems, kuriuos kankina kelio, klubo skausmai, turintiems didelį antsvorį ar nutukusiems, vaikščioti gali būti nepatogu. Vandens treniruotė ar pats paprasčiausias plaukimas šiltame uždareame baseine, bet kokiame vandens telkinyje šiltu metų laiku gali būti patraukli alternatyva.

Pagrindinė fizinio aktyvumo rūšis vandenyje – plaukimas. Jis gali sumažinti stresą, pagerinti širdies ir kraujagyslių sistemos būklę. Plaukimas yra populiari sportinė veikla ir geras būdas reguliariai užsiimti aerobiniu fizinio aktyvumu. Vos dvi su puse valandos per savaitę aerobinės fizinės veiklos, pvz., plaukimas, važiavimas dviračiu ar bėgimas, gali sumažinti lėtinių ligų riziką. Taip pat tai gali pagerinti diabetu ir širdies ligomis sergančių žmonių sveikatą. Žmonės, kurie dažnai užsiima plaukimu, turi mažesnę mirties riziką, palyginti su fiziškai neaktyviais asmenimis. Plaukimas degina kalorijas ir gali padėti žmonėms reguliuoti savo svorį, tonizuoti raumenis ir pagerinti bendrą sveikatą bei kūno rengybą. Ši veikla, įtraukianti kelias skirtingas raumenų grupes bei širdies ir kraujagyslių sistemą, gali būti puiki treniruotė įvairiems asmenims. Plaukimas gali padėti pakelti nuotaiką, atsipalaiduoti ir sumažinti streso lygį. Tyrimų duomenimis, plaukimas ar pratimai vandenyje žmonėms patinka labiau nei fizinis aktyvumas sausumoje. Taip pat kai kurie tyrimai rodo, kad vaikams, turintiems raišdos sutrikimų, rekreacinė veikla – plaukimas gali pagerinti šeimos tarpusavio ryšius.

Dar viena fizinio aktyvumo rūšis vanden-

nyje yra vandens mankšta. Ši veikla gali padėti sustiprinti raumenis, padidinti raumenų ištvermę ir jėgą bei pagerinti kaulų, sąnarių būklę, nes vandenyje žmogaus sąnariai papildomai neapkraunami kūno svoriu. Vandens mankšta gali pagerinti sąnarių būklę, sumažinti skausmą net ir sergantiems osteoartritu. Vandenyje atlikta mankšta gali turėti ir daug kitos naudos sveikatai, pavyzdžiui, pagerinti širdies būklę, sumažinti stresą. Mankšta vandenyje gali būti puikus būdas, skatinantis žmones (ypač vyresnio amžiaus) į savo gyvenimą įtraukti fizinį aktyvumą. Taip pat mankšta vandenyje gali pagerinti nėsčiųjų sveikatą ir teigiamai paveikti jų psichinę sveikatą. Be to, vandens mankšta atliekama, net jei nėra plaukimo gebėjimų.

Taigi, fizinis aktyvumas vandenyje yra labai naudingas mūsų fizinei ir psichinei sveikatai. Mankšta vandenyje ir plaukimas yra geras pasirinkimas visiems, norintiems būti fiziškai aktyvesniems. Tad užsiimti tuo neabejotinai verta. Be to, norint pajusti fizinio aktyvumo vandenyje naudą, nereikia būti profesionalais. Svarbu pasiryžti ir pagaliau pradėti. O radus sau patinkantį baseiną ar vandens telkinį, tai padaryti bus kur kas lengviau.



KELETAS PRATIMŲ VANDENS MANKŠTAI BASEINE ATLIKTI

1. Vaikščiojimas vandenyje

Vaikščiojimas vandenyje yra geras pratimas, nuo kurio reikia pradėti, nes tai padeda pajusti vandens pasipriešinimą. Intensyvumą galite padidinti naudodami rankos ar kulkšnies svarmenis. Pradėkite vaikščioti sekliame vandenyje, maždaug iki juosmens. Vaikščiokite išsitiesę, pirmiausia spausdami kulną, o paskui kojų pirštus, užuot vaikščioję ant pirštų galų. Laikykite rankas šonuose vandenyje ir judinkite jas eidami. Taip vaikščiokite 5–10 minučių.

2. Rankų kėlimai vandenyje

Šis pratimas padės sustiprinti rankų raumenis. Svarmenų naudojimas padidins pasipriešinimą. Pratimą galima atlikti ir be jų, priklausomai nuo žmogaus galimybių. Atsistokite vandenyje iki pe-

čių, laikykite svarmenis šonuose, delnais į viršų. Keldami dilbius į viršų, alkūnes priglaukite prie liemens. Pasukite riešus, kad delnai pasisuktų žemyn, ir nuleiskite rankas atgal į pradinę padėtį.

3. Šoninis rankų kėlimas vandenyje

Šį pratimą, skirtą jūsų viršutinei kūno daliai, geriausia atlikti su putplasčio svarmenimis. Pratimą galima atlikti ir be jų, priklausomai nuo žmogaus galimybių. Atsistokite vandenyje iki pečių, laikykite svarmenis ištiestomis rankomis prie kūno. Pakelkite rankas į šonus pečių lygyje, palaikykite kelias sekundes ir nuleiskite rankas į pradinę padėtį.

4. Plūduriavimas ant nugaros

Šis pratimas padeda suaktyvinti apatinės kūno da-

lies raumenis. Laikykitės rankomis už baseino turėklo, pritraukite kelius prie krūtinės, atsiremkite pėdomis į baseino sieną, atsispinkite nuo sienos ir plūduriuokite ant nugaros, kiek galite.

5. Kelių kėlimas ir tiesimas

Šis pratimas gali sustiprinti liemens bei apatinės kūno dalies raumenis. Atsistokite vandenyje iki juosmens. Galima naudoti papildomus svorius ant kulkšnies, kad būtų sunkiau. Pakelkite dešinę koją ir įtempkite pilvo presą. Sulenkite kelį, kad sulenkta koja būtų lygi su vandeniu, palaikykite kelias sekundes. Ištieskite koją juosmens lygyje ir šioje padėtyje palaikykite kelias sekundes. Lėtai nuleiskite tiesią koją žemyn. Pakartokite šį judesį kaire koja.

KARŠČIO POVEIKIS SVEIKATAI

Vasaros metu gali kilti karščio bangos, kai aplinkos temperatūra pasiekia neįprastą lygį, ir tai gali trukti kelias dienas ar savaites. Pernelyg aukšta aplinkos temperatūra yra žalinga žmonių sveikatai, tačiau tik nedaugelis suvokia, jog per didelis saulės spindulių ar šilumos kiekis gali sukelti rimtų sveikatos problemų.

Mirtingumo ir sergamumo rizika dėl karščio ir karščio bangų didžiausia yra vyresnio amžiaus žmonėms, vaikams ir tiems žmonėms, kurie jau anksčiau sirgo arba serga širdies ir kraujagyslių, smegenų kraujotakos, kvėpavimo takų sistemų ligomis, taip pat sergantiems onkologinėmis ligomis bei cukriniu diabetu, besilaukiančioms moterims.

Esant karščiams daugiau prakaituojama, netenkama daug skysčių, taip pat ir vitaminų bei mineralinių medžiagų – magnio ir kalio. Būtent šios medžiagos reikalingos palaikyti normalų širdies darbą, todėl gali sutrikti širdies ritmas, padidėti ar sumažėti arterinis kraujo spaudimas, sutrikti medžiagų apykaita, ištikti šilumos smūgis, kurio priežastis – ūmus termoreguliacijos centro nepakankamumas. Stipriai pažeidžiama širdies ir kraujagyslių sistema. Šilumos smūgio simptomai yra kūno temperatūros pakilimas iki 40 °C, paraudusi, karšta, sausa oda, galvos skausmas, svaigimas, sutrikusi koordinacija ir orientacija, pykinimas, vėmimas, viduriavimas, nerimas, mieguistumas, vangumas, padažnėjęs pulsas ir kvėpavimas, sąmonės pritemimas ar netekimas. Jeigu nepavyko išvengti šilumos smūgio ir nukentėjusysis yra

sąmoningas, pirmiausia reikia jį nuvesti į pavėsį, apkloti šaltu vandeniu sudrėkinta paklode ar rankšluosčiu ir nuolat jį drėkinti, duoti atsigerti vėsaus vandens.

Taip pat turime nepamiršti, kad saulės spinduliai, kaitinantys neprisidengtą galvą ir sprandą, dirgina galvos smegenų dangalus, todėl padidėja smegenų temperatūra ir sutrinka jų funkcija. Ištikus saulės smūgiui staiga pradeda skaudėti ir svaigti galva, žmogų apima bendras silpnumas, pasireiškia pykinimas, vėmimas, pradeda zvimbti ausyse, mirgėti akyse, išbąla veidas, išpila šaltas prakaitas, žmogus gali netekti sąmonės. Dažniausiai šilumos ir saulės smūgiai ištinka kartu.

Jeigu nukentėjusysis nuo šilumos ir saulės smūgio neteko sąmonės, reikia guldyti jį ant šono, vėsinti ir skubiai kviesti greitąją pagalbą numeriu 112 arba patiems gabenti į artimiausios gydymo įstaigos priėmimo skyrių. Taip pat jei pirmosios pagalbos veiksmai nepadeda ir sąmoningo žmogaus būklė nepradeda gerėti per kelias minutes, rekomenduojama kviesti greitąją pagalbą arba skubiai gabenti jį į artimiausią ligoninę.





EMOCIJOS – MŪSŲ VIDINIO PASAULIO ATSPINDYS

Emocijos – galinga jėga, nuspalvinanti mūsų patirtis, skatinanti veiksmus ir formuojanti santykius. Deja, kasdienybėje daug resursų skirdami produktyvumui ir įnikdami į darymą, neretai praleidžiame tai, kas iš tikrųjų vyksta su mumis. Nors gebame paaiškinti daugybę sudėtingų išorinių procesų, atidžiau pažvelgus į savo emocinį pasaulį, jis gali pasirodyti nepažįstamas ir painus, o kai kuriais atvejais – netgi sąmoningai apeinamas ir ignoruojamas. Šiame straipsnyje apžvelgsime, iš ko susideda, kaip veikia ir kuo reikšmingos emocijos mūsų gyvenime.

Emocijų komponentai

Vienas iš pirmųjų mokslinių modelių, aiškinančių emocijų sudedamąsias dalis, buvo Roberto Plučiko (Robert Plutchik) trišalis modelis. Pasak Plučiko (2002), emocijos yra kompleksinės reakcijos, kurios apima pažintinius, fiziologinius ir elgesio komponentus. Pavyzdžiui, įsivaizduokite užklumpantį jaudulį, žengiant prieš didžiulę ir jums reikšmingą auditoriją. Akivaizdu, kad šis jaudulys – tai ne tik jausmas, bet gerokai platesnė patirtis. Taigi, norint kuo geriau atpažinti ir valdyti kylančias emocijas, svarbu atkreipti dėmesį į savo mintis, pojūčius kūne, pastebėti vyraujančią elgesį tarsi iš šalies.

„Geros“ ir „blogos“ emocijos

Gali atrodyti, kad jausti džiaugsmą yra gerai, o pyktį – blogai. Tačiau iš tiesų nėra teigiamų ar neigiamų emocijų, nes visos emocijos siunčia mums informaciją. Šias emocijas tikslingiau įvardyti kaip malonias ir nemalonias. Net ir nemalonios emocijos gali būti labai reikšmingos ir teigiamos, pavyzdžiui, pasiūlykštėjimas gali skatinti nevalgyti kenkiančio maisto, pyktis – signalizuoti, kad kyla grėsmė mūsų įsitikinimams ar vertybėms, nerimas – apsaugoti nuo pavojaus, įgalinti veikti. Taigi pasakymas, kad jaučiuosi gerai arba blogai, iš tiesų yra visiškai neinformatyvus – tokios emocijos neegzistuoja. Nors

vieningos klasifikacijos kol kas nėra, šiuo metu išskiriama daugiau kaip 100 įvairiausių emocijų – pažinkime jas, nes jose slypi didžiulė galia.

Emocijų galia

Emocijos yra neatsiejama mūsų gyvenimo dalis ir atlieka itin svarbų vaidmenį. Jos motyvuoja mus veikti (Harmon-Jones ir kt., 2011), dalyvauja priimančiam įvairiausius sprendimus (Damasio ir kt., 1991) ir yra galingi komunikacijos įrankiai. Jau žinome, kad tiek malonios, tiek nemalonios emocijos yra reikalingos ir turi savo funkcijas, tačiau tam, kad būtų panaudotos tikslingai, pirmiausia labai svarbu

jas atpažinti ir įvardyti.

Kas iš to, kad įsivardysiu, kaip jaučiuosi?

Praktika rodo, kad šis klausimas neretai kyla pakvietus žmogų kalbėti apie jausmus. Sunkumai pripažinti ir įvardyti savo emocijas gali kilti iš klaidingų įsitikinimų, kad tai nieko nepakeis arba turės neigiamų pasekmių – parodys silpnumą, sukels įtampą, konfliktus, atstūmimą. Dėl šių ir kitų priežasčių neatpažįstamos, slopinamos ir ignoruojamos emocijos ilgainiui virsta įvairiais psichikos sveikatos sunkumais. Emocijos yra energija, kuri turi būti išveikiama.

Svarbu suprasti, kad kontroliuoti galime tik tai, ką savyje atpažįstame ir priimame. Paradoksalu, bet norėdami jausti mažiau pykčio, nerimo ar baimės, pirmiausia turime šias emocijas savyje „legalizuoti“ – leisti joms būti. Kaip dažnai, patirdami nerimą ir baimę, sau ar artimiesiems sakote: „nieko tokio“, „nebijok“, „viskas gerai“, „stenkis apie tai negalvoti“? Tyrimai rodo (Satpute, Lindquist, 2021), kad padėti nurimti gali visiškai priešinga strategija – jausmų atpažinimas ir įvardijimas. Magnetinio rezonanso tyrimai atskleidė, kad migdolinis kūnas – vienas iš pagrindinių už emocijas atsakingų smegenų centrų – tampa ne toks aktyvus, kai atpažįstame ir tiksliai įžodiname patiriamas emocijas. Kitaip tariant, informacija iš požiivio pasiekia žievę, aktyvuojama prefrontalinė smegenų skiltis, kuri atsakinga už savikontrolę, planavimą ir sprendimų priėmimą, problemų sprendimą ir daugybę kitų aukštesnių funkcijų.

Taigi, laukdami artėjančio viešo kalbėjimo, pasimatymo, o gal vizito pas gydytoją, mes galime pasakyti sau ir (ar) kitam, kad jaučiame baimę, patyrinėti, iš ko atpažįstame tai savo kūne, mintyse; pasimatuoti, kokio dydžio ji yra, tarkime, skalėje nuo 0 iki 10. O tada, priminę sau, kuo mums svarbi ši patirtis, pasiimti tą baimę už rankos ir vis tiek daryti. Ne veltui sakoma, kad baimė yra reakcija, o drąsa – pasirinkimas. Taigi šiuo atveju „nebijok“ pravartu keisti į „daryk, net jeigu bijai“.

Ir tai praeis...

Emocijos – lyg spalvingas orkestras, diriguojantis mūsų vidiniam pasauliui. Kiekviena emocija – tai unikalus instrumentas, skambantis skirtingomis natomis ir sukuriantis turtingą simfoniją. Net kai susiduriame su chaosu, svarbu atsiminti, kad emocijos nėra amžinos. Jos ateina ir praeina lyg besikeičiančios oro sąlygos. Išmokę jas valdyti ir nukreipti, galime transformuoti savo vidinį pasaulį, kurdami džiaugsmingą, prasmingą ir visavertį gyvenimą.



SKAITYMO MAGIJA: PRALEISKIME VASARĄ SU KNYGA

Ar kada pastebėjote, kaip vasaros atostogos veikia mūsų nuotaiką, mąstymą? Jaučiamės šiek tiek tingesni, norime atsipalaiduoti, pasideginti prie jūros, iškylausti gamtoje, daugiau laiko praleisti su šeima ir draugais. Kartais kaip tik norisi užsiimti sportine veikla ar pakeliauti. O kokias asociacijas kelia žodis „knyga“? Mokslas, darbas, išmintis, informacija? Galbūt tai fantazija, poilsis, kelionė?

Deja, pamirštame, kad vasara siūlo ne tik aktyvų poilsį ir pramogas, bet ir unikalią galimybę skirti daugiau laiko skaitymui, kuris apima ne tik akademines žinias, bet ir kviečia į dar nepatirtas keliones. Tad nieko nelaukime ir pasinerkime į vasaros skaitymo pasaulį bei jo neapėpiamą naudą.

Pradėkime nuo to, kad skaitymas vasaros metu siūlo malonų pabėgimą nuo kasdienės rutinos. Nesvarbu, ar tai jaudinanti nuotykių istorija, ar įtraukianti istorinė saga, pasinėrimas į gerą knygą leidžia laikinai atsitraukti nuo rūpesčių ir pasinerti į kitą, dar nepažintą, pasaulį. Kitaip tariant, tai kelionė į vaizduotės pasaulį, kuriame, susidurdami su skirtingomis istorijomis ir požiūrio taškais, plečiame savo suvokimą ir išmokstame mąstyti kūrybiškiau (Oatley ir kt., 2017). Be to, skaitymas puikus empatijos ugdytojas. Stebėdami išgalvotų veikėjų (ar tikrų žmonių) džiaugsmus ir sunkumus, mokomės susitapatinti, užjausti, suprasti ir taip stipriname savo emocinį intelektą (Bal ir kt., 2013). Išmokstame ne tik geriau atpažinti emocijas, bet ir jas įvardinti, išsakyti ir išjausti (Bal ir kt., 2013). Šis įgūdis yra neatsiejama sėkmingų santykių dalis.

Minutė, skirta skaitymui, yra ir pertrauka, kuri gali būti galingas streso malšintojas. Tos pertraukos reikia tam, kad

leistume savo protui atsipalaiduoti ir įsikvėpti naujoms veikloms bei idėjoms. Be to, tyrimai rodo, kad skaitymas gali suaktyvinti smegenyse esančią sistemą, išskiriančią dopaminą (Berridge ir kt., 2008). Pastarasis yra siejamas su malonumu ir motyvacija. O jei norime tikros dopamino dozės, skaitydami galime pasilepinti ir gabaliuku ar keliais šokolado ar kito mėgstamo deserto. Taip pat svarbu paminėti, kad skaitymas siūlo daugiau nei tik paprastą poilsį. Kai skaitome, treniuojame savo smegenis taip pat, kaip ir kūną sporto metu (Willingham, 2007). Pavyzdžiui, skaitant stiprėja atmintis, dėmesys ir kritinio mąstymo įgūdžiai (Willingham, 2007). Šie gebėjimai ypač svarbūs vyresnio amžiaus asmenims, norintiems palaikyti sveiką smegenų funkcionavimą, bet, žinoma, yra pravartūs kiekvienam (Chang ir kt., 2021). Visi norime jaustis motyvuoti, gebėti susikaupti ir prisiminti tai, kas svarbu. Skaitymas gali tapti maloniu būdu to siekti.

Kaipgi pasinaudoti šia skaitymo vasarą magija? Paslaptis slypi renkantis knygas, kurios sužadina mūsų smalsumą. Svarbu nesivaržyti ir eksperimentuoti su skirtingais žanrais – nuo detektyvų ir istorinių romanų iki lengvų meilės romanų. Kuo labiau patiks pasirinkta knyga, tuo labiau džiaugsimės skaitymo procesu. O jei knyga vis tik nepatiko, visada galime

sau leisti jos nebaigti. Jei persigalvosime, galime pabandyti vėliau. Kad įsitraukti į knygų skaitymą būtų dar lengviau, galime išsikelti sau pasiekiamus tikslus ar susigalvoti smagų ritualą. Pavyzdžiui, galime nuspręsti, kad kasdien skirsime tam tikrą laiką, kad ir dvidešimt minučių, ramiam pasinėrimui į knygą – parke po medžiu, jaukiame namų kampelyje ar hamake sode. Prisijungus prie knygų klubo ar internetinio forumo, atsiveria galimybė aptarti skaitytas knygas su kitais knygų mylėtojais, o tai gali suteikti papildomo malonumo ir įkvėpimo.

Jei nežinote, nuo ko pradėti, į pagalbą galite pasitelkti jau ne pirmus metus Lietuvoje vykstantį projektą „Vasara su knyga“. Specialioje projekto svetainėje ar socialiniuose tinkluose, kuriuos galite rasti įvedę projekto pavadinimą, galite išsikelti jau iš anksto suplanuotus iššūkius. Juos įvykdžius laukia malonūs prizai. O jei knygų įvairovė atima amą, visada galite pasinaudoti bibliotekinių pateikiamais pasiūlymais, kuriuos taip pat galite rasti projekto internetinėje svetainėje.

Vasaros skaitymas – tai dovana sau. Tai galimybė atsipalaiduoti, ištirti naujus pasaulius, sustiprinti protą ir ugdyti kūrybiškumą bei empatiją. Taigi šią vasarą paimkite knygą, įsitaisykite patogiai ir pirmyn!

SAUGUS MAISTAS VASARĄ. KAIP IŠVENGTI ŽARNYNO INFEKCIJŲ?

Vasarą daugiau laiko praleidžiame lauke, džiaugiamės geru oru, poilsiu prie jūros, taip pat mėgaujamės piknikais ir grilio vakarais gamtoje. Norime atkreipti dėmesį į maisto higieną valgant ir gaminant išvykų metu.

PAGRINDINIAI PATARIMAI, KURIE PADĖS SUMAŽINTI UŽSIKRĖTIMŲ ŽARNYNO INFEKCIJOMIS RIZIKĄ.

Tinkamai laikykite greitai gendančius produktus. Greitai gendantys maisto produktai (pienas, sūris, mėsa, produktai su majonezu ar grietine ir kt.) turi būti laikomi tinkamomis sąlygomis. Ne šaldytuve laikomuose produktuose greičiau dauginasi įvairūs mikroorganizmai, kurie gali sukelti žarnyno infekcijas ir įvairius negalavimus. Keliaujant automobiliu ar ilgesnį laiką leidžiant gamtoje, rekomenduojama vengti tokių produktų, neturint galimybės, maisto produktus sudėkite į šaltkrepsį.

Kruopščiai plaukite vaisius, daržoves ir uogas. Nors sakoma, kad močiutės sode užaugintos gėrybės yra saugios, tačiau norime priminti, kad ant neplautų vaisių ir daržovių gali būti ligos sukėlėjų (kirmėlių, virusų ir bakterijų), todėl prieš valgant juos būtina nuplauti švariui tekančiu vandeniu.

Venkite kryžminio maisto užteršimo. Maistą reikia gaminti ir laikyti taip, kad mikroorganizmai, esantys žaliuose produktuose (neapdorotoje mėsoje, kiaušiniuose ir kt.), nepatektų į jau paruoštą maistą, kuris bus vartojamas termiškai neapdorojus (vaisiai, daržovės, duona ir pan.). Jau pirkdami maistą atkreipkite dėmesį, kad pirkinių krepšyje žalias maistas (mėsa,

paukštiena, žuvis) nesiliestų su maistu, kuris bus vartojamas be papildomo terminio apdorojimo. Neapdorotiems maisto produktams naudokite atskirą peilį ir pjaustymo lentelę, jei neturite tokios galimybės, gerai ją nuplaukite šiltu vandeniu ir plovikliu.

Tinkamai termiškai apdorokite mėsą. Gerai išvirkite ar iškepkite mėsą, paukštieną, kiaušinius, žuvį. Iš gerai paruoštos mėsos ar paukštinės besiskiriantis skystis turi būti skaidrus, bet ne rausvas.

Tačiau svarbiausia – rankų higiena. Ant neplautų rankų gali būti įvairiausių užkrečiamųjų ligų sukėlėjų (bakterijų, virusų, kirmėlių kiaušinėlių). Jeigu į žmogaus organizmą patenka ligų sukėlėjų, žmogus gali susirgti. Nors ant neparuoštų maisto produktų esantys mikroorganizmai sunaikinami verdant, kepant ar kitaip juos apdorojant karščiu, po produkto apdorojimo jie gali išlikti ant rankų. Tai reiškia, jog nesilaikant rankų higienos reikalavimų, šiais mikroorganizmais galima užteršti jau pagamintus patiekalus. *Plaunant rankas muilu ir vandeniu, infekcinių ligų rizika sumažėja 40 proc.* Gamtoje, kai nėra sąlygų nusiplauti rankų tekančiu vandeniu ir muilu, naudokite specialias rankų dezinfekavimo priemones arba spiritingas servetėles.





ŠILAUOGĖS – TIKRAS ANTIOKSIDANTŲ UŽTAISAS!

Ryškiosios šilauogės pasižymi ne tik nepaprastu skoniu, bet ir nauda sveikatai. Per dieną suvalgius apie stiklinę šilauogių, Jūsų organizmas bus aprūpintas naudingomis medžiagomis. Šiandieną pateiksime gerąsias šių mėlynų gardžių uogų savybes.

Šios uogos, palyginus su įprastais vaisiais ir daržovėmis, yra vienos iš daugiausiai turinčių antioksidantų bei flavonoidų. Žinoma, jog antioksidantai pasižymi uždegimą slopinamąjį poveikį turinčiomis savybėmis – mažina lėtinius uždegimus, vėžinius procesus žmogaus organizme, saugo organizmą nuo vidinio bei išorinio senėjimo.

Taip pat svarbu paminėti, jog šilauogės yra puikus folio rūgšties šaltinis, todėl jos labai teigiamai veikia vaisiaus vystymąsi nėštumo metu. Šiose uogose taip pat gausu kalio, kuris labai svarbus kraujo spaudimo kontrolei laukiantis kūdikio.

Be to, dėl savo turimų savybių – tirpių skaidulų, vitamino C ir kitų antioksidantų – šilauogės gali padėti mažinti blogąjį cholesterolį. Taip pat šilauogės įvardijamos kaip seleno, cinko, mangano bei geležies šaltinis. Jose yra betakarotenų (liuteinas, zeaksantinas), C, E, A ir B grupės vitaminų.

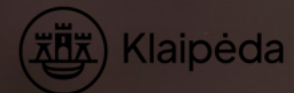
Įdomus faktas, kad šios uogos gerina nuotaiką. Taip yra todėl, jog šilauogėse gausu skaidulų, kurios atsakingos už mūsų žarnyno veiklą, o šis atsakingas už laimės hormoną – serotoniną.

Nors šilauoges rekomenduojama valgyti šviežias, šias uogas taip pat galima ir šaldyti, kadangi užšaldymo metu jos nepraranda savo gerųjų savybių. Šios uogos yra universalus maisto produktas. Šaldytas ar šviežias šilauoges galima dėti į vaisių bei uogų glotnučius, įvairius kepinius, košes, kitus desertus ar net gardinti stalo vandenį.



RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“





MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. +370 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

